SETTEMBRE
2023

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

LA LATTUGA MAI PROVATA IN VERSIONE GELATO?

BAKE OFF ITALIA CARRARA, FOGLIA, KNAM HANNO PREPARATO DA NOI I LORO DOLCI

VERSILIA E MONTE DI PORTOFINO DA GUSTARE A FINE ESTATE

LOCALI PER BERE L'APERITIVO IN TUTTA ITALIA

MACCHÉ TABÙ

Sì, abbiamo cucinato i gamberoni con il parmigiano, le patate fritte con lo zucchero, la carbonara con la panna. Risultato: buonissimi

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

Latte Fieno Alto Adige.
È questione di etichetta.

PASTA SCOTTA E ALTRE INGIURIE IN CUCINA

Viaggiare è sempre stata la mia passione. Sarà che ho iniziato presto, in tempi in cui ci si spostava poco e si andava soprattutto in Italia. Prima di aver compiuto dieci anni ero già stata in un sacco di Paesi europei e in Messico, con lo zaino, in campeggio, in modo semplice e a volte un tantino (anche troppo) avventuroso con dei genitori che avevano il chilometro lanciato nel sangue. E ho assaggiato presto tanti cibi diversi, un po' estranei a quanto ero abituata (anche se io con la macrobiotica avevo già le spalle forti). Ricordo delle uova in una mega teglia di pomodoro a Istanbul, una frittata gustata in una tortilla insieme a una ragazzina messicana, i primi fish and chips a Brighton, in Inghilterra, e poi, più da grande, un'aragosta con il formaggio a Hong Kong. Spesso sento gridare allo scandalo quando gli stranieri provano a cambiare le nostre ricette, come se fosse un oltraggio alla tradizione e alla cultura italiane. Io credo invece che in virtù del buono quasi tutto sia valido. I gamberi con il parmigiano della copertina sono l'ispirazione di quel viaggio a Hong Kong dove l'aragosta con la crema di formaggio era un affronto veramente ghiotto a qualsiasi legge del buon gusto. E sono stellari! Il ricettario di questo mese è un susseguirsi di tabù cucinati, come la pasta troppo cotta che diventa altro, la panna nella carbonara (sì, lo abbiamo fatto) e molte altre presunte ingiurie. Alla fine credo che possiamo permetterci molto, l'importante è sapere chi siamo e da dove siamo partiti, non vi pare?

Maddalena Fossati Dondero

@ mfossati@condenast.it maddalenafossati

Un aperitivo a Roma qualche settimana fa al Seen by Olivier per celebrare la 100 Top, la nostra lista di locali dove bere bene.

SETTEMBRE 2023

SOMMARIO

Gelato di lattuga con macedonia di frutta.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

RICETTARIO

LA SCUOLA

GUIDE

In copertina: Gamberoni in tegolina di parmigiano con salsa alla pesca (pag. 65). Ricetta di Walter Pedrazzi, foto di Maurizio Camagna, styling di Beatrice Prada.

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Una cuoca o un cuoco lo pensa e lo realizza, e una redattrice ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

74 Sfida ai tabù: pasta gratinata al forno, ma dolce, con crema e frutta.

102 I giudici di *Bake Off - Italia* ospiti in redazione: da sinistra, Damiano Carrara, Ernst Knam, Benedetta Parodi e Tommaso Foglia.

119 Verdure in vasetto sott'olio e sott'aceto.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7,
20123 Milano, telefono 02 85611

IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

abbonatiqui.it/rivista/la-cucina-italiana
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi
di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta
preferita tra le tantissime che pubblichiamo
ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

Si trova a Milano in via San Nicolao 7
(angolo piazzale Cadorna).
Non perdetevi i nostri corsi di cucina
e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online
su ***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***

LA CUCINA ITALIANA

N. 09 – settembre 2023 – **Anno 94°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina di redazione
SARA FOSCHINI
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (Senior Features and Web Editor) – svirone@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GIADA BELLEGOTTI – gbellegotti.ext@condenast.it
Digital
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
MARIKA SARZI SARTORI (social media manager) – msarzi.ext@condenast.it
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it

Hanno collaborato
Per le ricette DAMIANO CARRARA, ILARIA CASTELLI, CATERINA CERAUDO, MORLANDO CRESCENZO, TOMMASO FOGLIA, SARA FOSCHINI, ERNST KNAM, JOËLLE NÉDERLANTS, WALTER PEDRAZZI, DARIO PISANI, ALESSANDRO PROCOPIO
Per i testi MONICA ALBA, FIAMMETTA FADDA, GIOVANNA FROSINI, SARA MAGRO, MASSIMO MONTANARI, CARLO OTTAVIANO, DANILO POGGIO, DAVIDE RAMPELLO, FABIANA SALSI, FEDERICA SOLERA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini AG. 123RF, AG. ADOBESTOCK, AG. BRIDGEMANIMAGES, AG. GETTY IMAGES, AG. MONDADORIPORTFOLIO, AG. SHUTTERSTOCK, AG. SIME, MONICA ALBA, ARCH. SLOW FOOD, MASSIMO BIANCHI, GIACOMO BRETZEL, CHIARA CADEDDU, MAURIZIO CAMAGNA, DANNY CHRISTENSEN, RICCARDO LETTIERI, DAVIDE MAESTRI, EWA MIELCZAREK, BEATRICE PRADA, MADDALENA ROSSO, JACOPO SALVI, CLAUDIO TAJOLI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Business Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Head of FP&A CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Global Director, Social, Operation & Partnership Strategy ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video, CNE RACHELE WILLIG

Advertising sales
Style Brand & Category Lead (Vanity Fair, Vogue, GQ) MICHELA ERCOLINI
Culture Brand & Category Lead (WIRED) LORIS VARO
Lifestyle Brand & Category Lead (AD, CN Traveller, La Cucina Italiana) CARLO CLERICI
CNCC Italy Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Advertising Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Brand & Category Regional Lead (Centre & South Italy) ANTONELLA BASILE
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Beauty Category Director, Vogue Business Director EMMELINE ELIANTONIO
Luxury Commercial Manager, Vanity Fair and GQ Business Manager BENEDETTA BATAZZI
CPG Commercial Manager, LCI and CN Traveller Business Manager FEDERICA METTICA
Home Commercial Manager, AD Business Manager CRISTINA RONCAROLO

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

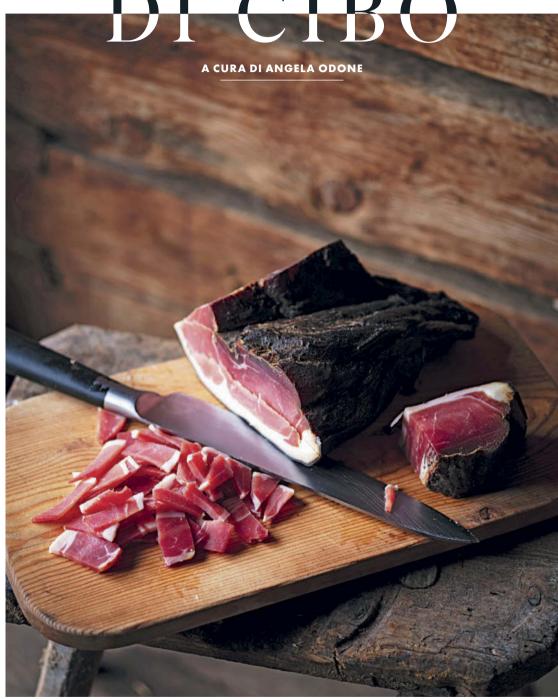
Titanium Chef Baker XL
LA TUA IMPASTATRICE
PUÒ AFFRONTARE
QUALSIASI
SFIDA?
KENWOOD
TITANIUM CHEF
BAKER XL

COL FONDO
PET-NAT
Vegan
PIZZOLATO
PIWI FRIZZANTE
HOOPA
-LA META-
VINO BIOLOGICO

SETTEMBRE 2023

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

FOTO AG. SIME

PIACERE, SIGNOR SPECK

Imparare qualcosa di nuovo su un cibo e su chi lo produce aggiunge profondità al suo sapore. Il 30 settembre e il 1° ottobre, la Festa dello Speck, organizzata dalla regione turistica Plan de Corones con il Consorzio Tutela Speck Alto Adige, sarà l'occasione per degustare il salume in tutte le sue sfumature e partecipare a laboratori per scoprirne le potenzialità in cucina, e per conoscere il raro Bauernspeck dalle carni morbide e marezzate, ottenute da suini allevati nei masi altoatesini. Da Plan de Corones, dove per la prima volta è ospitata la manifestazione, c'è anche la possibilità di visitare il LUMEN, Museo della fotografia di montagna, e il MMM Corones, Museo di Reinhold Messner, e di partire per panoramiche escursioni. Perché è nel paesaggio che il cibo comincia. LAURA FORTI

STRANO, MA BUONO!

zucchine trombetta

+

pasta

+

pâté di olive

Affettate a rondelle abbastanza spesse le zucchine trombetta e rosolatele sulla fiamma vivace in padella con olio e sale; lessate al dente la pasta corta, tipo fusilloni, e scolatela direttamente nella padella delle zucchine, saltate tutto unendo 1 mestolino di acqua di cottura della pasta. Distribuite nei piatti e completate con un poco di pâté di olive.

DOVE SI VA

QUI È SEMPRE DOMENICA

A Milano, un nuovo ristorante con menù della festa in famiglia, compreso il panettone tutto l'anno

Il ristorante dell'hotel 21 House of Stories, appena aperto sul Naviglio Pavese a Milano, si chiama Domenica perché si ispira al pranzo in famiglia nei giorni di festa, quando si ha più tempo per cucinare e per stare insieme. Solo che qui succede tutti i giorni. Il menù ricorda quello di casa, con ricette nostalgiche che fanno venire l'acquolina in bocca, come il vitello tonnato, il risotto alle ortiche e il pollo al mattone, e altre che stuzzicano l'appetito come il crudo di ricciola con lime e albicocche e le polpette vegane al sugo. Le portate si mettono al centro e persino i cocktail sono in condivisione: il mojito arriva in bottiglie da 33 o 66 cl. Per dolce, tiramisù, babà e panettone in ogni stagione. Tutto self-service in un ambiente colorato e informale, che diventa un salotto con libri e soprammobili, si apre su una corte con pouf gonfiabili e tavolini, e vira in un'area coworking con tavoloni, cabine per le call, una pedana per i concerti e l'altalena per svagarsi o pensare. Dalla terrazza si vede Milano a 360 gradi, dalle torri di City Life alle guglie del Duomo. *21houseofstories.com* SARA MAGRO

GOLOSO CHI LEGGE E GUARDA

Per chi vuole approfondire il tema controverso dell'agricoltura biodinamica: senza sentimentalismi ma con pensiero critico. Per scoprire che vale davvero la pena di proseguire in quella direzione. *Biodinamica. Stregoneria o agriecologia? Slow Food Editore, 16,50 euro.*

Senza grammatica si fa poca strada. Ecco un erbario che declina, in stile pop contemporaneo, proprietà, storia e usi di cento erbe. Indispensabile. *Caz Hildebrand, La grammatica delle erbe, Gribaudo, 22,90 euro.*

Ci sono eventi nella vita che costringono a cambiare rotta, ad aprire gli occhi. E questi segnali vanno accolti e ascoltati. Così decide di fare lo chef interpretato da Gérard Depardieu. Nelle sale dal 31 agosto. *Slony Sow, Il sapore della felicità, Wanted Cinema.*

FOTO ARCH. LCI, AG. ADOBE STOCK

L'EVENTO

ZEST E DINTORNI

Come sta il limone con lo Champagne? La risposta è in un libro con le ricette di centododici chef

La cinquecentesca Villa Mirabello, a Milano ma già in campagna, è diventata per una sera Borgo Krug, con un mercatino gastronomico nella corte e una sontuosa tavolata in giardino. L'occasione era la presentazione di *The Zest is yet to come*, il primo ricettario in assoluto della Maison dedicato al limone come «ingrediente dell'anno» da abbinare ai nuovi Champagne Krug Grande Cuvée centosettantunesima edizione e Krug Rosé ventisettesima edizione. Nel libro si trovano piatti creati da centododici chef di oltre venticinque Paesi, tra cui Nicola Portinari del ristorante La Peca, due stelle Michelin e top Krug Ambassade, che ha cucinato per la serata. *krug.com*

ANGOLO BAR

La grappa si serve attorno ai 18 °C. Vero, ma Roberto Castagner ha studiato una nuova formula estiva da servire ghiacciata. Così è nata la Prosecco Ice, dagli aromi floreali e fruttati dell'uva glera, le cui bucce «pure», cioè senza vinaccioli, vengono distillate tre volte. *grappacastagner.it*

Una cannuccia in plastica si usa in media per venti minuti, poi ci vogliono cinque secoli per smaltirla. Alternativa duratura e di design, le Murano Straws, realizzate dall'artigiano Cristiano Ferro con il suo giovane team, sono 100% ecologiche e riciclabili. *cannuccedimurano.it*

Lo zafferano, ingrediente versatile: squisito nel risotto, sorprendente nei dolci, è innovativo nel digestivo appena presentato da Zafferano 3 Cuochi in collaborazione con Distilleria Quaglia. I preziosi pistilli rilasciano nell'elisir colore, profumo e sapore. *3cuochi.it*

TESTI SARA MAGRO

DA NORD A SUD

DOLCI TRADIZIONI

Scoprire l'Italia attraverso i pani regionali. Fatti di arte e passione, spalmati con la più famosa delle creme alla nocciola

Si chiama Pane e Nutella® il nuovo progetto di Ferrero in collaborazione con l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo che vuole valorizzare una delle meraviglie del nostro Paese: il pane. Un viaggio di regione in regione alla scoperta di panini, bocconcini, filoni, pagnotte rustiche, rosette... e del mestiere di panettiere, un'arte che nutre e un atto di amore. Un'infinità di forme e di sapori diversi, accomunati da un unico gesto condiviso, spalmare una fetta con la Nutella®. Cercate sul sito *nutella.it* il progetto con le schede dettagliate dei pani selezionati dall'università e la cartina dell'Italia su cui cliccare per scoprire curiosità, ingredienti, storie. E naturalmente come preparare la fetta perfetta.

UN CIELO STELLATO A PARMA
Brillano ben sei stelle alla Cena dei Mille, edizione 2023, il 5 settembre, a Parma: Enrico Bartolini del Mudec (MI) preparerà il primo piatto, e Riccardo Monco dell'Enoteca Pinchiorri (FI) il dolce. Se non avete ancora prenotato, è il momento di farlo!
parmacityofgastronomy.it

QUAL È LA MIGLIORE RICETTA DELLA CUCINA ITALIANA? MAGARI PROPRIO LA TUA!

Se cucinare vi appassiona, inviateci le vostre ricette più riuscite: le proveremo nella cucina di redazione. E in una serata di gala molto succulenta sveleremo le migliori.

Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone il QR code per accedere alla pagina dedicata. Ora tocca a te, crea il tuo piatto e spediscilo alla redazione.

Vaso da farmacia in ceramica del XVIII secolo. La raccolta dell'aglio dal *Tacuinum sanitatis* di Vienna.

IL RIMEDIO UNIVERSALE

Per curare ogni male c'è sempre stato l'aglio, efficace concorrente della teriaca, la mistura guaritrice che solo pochi potevano permettersi DI **MASSIMO MONTANARI**

La teriaca, o triaca, è il preparato più celebre della farmacologia premoderna, basato sull'impiego di sostanze naturali di origine vegetale e animale. Gli antichi testi di medicina, ma anche di botanica e di scienze naturali, descrivono sempre le virtù medicamentose dei «semplici» (così chiamati quando si tratta di singole piante) o delle preparazioni che si ottengono dalla loro combinazione. La teriaca, antidoto utilizzato fin dall'antichità contro il morso dei serpenti, era il farmaco più elaborato: la formulazione di Galeno, il medico del II secolo da cui prende nome la tradizione farmaceutica cosiddetta «galenica», prevedeva più di sessanta ingredienti fra erbe, spezie e radici, oltre alla carne di vipera che era ritenuta il suo segno distintivo. Ricette ancora più complesse furono elaborate nel corso del Medioevo – gli ingredienti in alcuni casi superarono il centinaio – e poi in epoca moderna. In certi casi il farmaco era preparato pubblicamente (così, per esempio, a Bologna nel Settecento) dopo accese discussioni fra medici e speziali; infine era consegnato alla Compagnia degli Speziali e distribuito in piccoli vasi alle singole farmacie. Inserita a pieno titolo nelle liste ufficiali dei medicinali, la teriaca era ancora prodotta agli inizi del Novecento. Considerata una panacea per tutti i mali, era un farmaco molto costoso, sia per la rarità degli ingredienti, sia per la lunghezza della preparazione che poteva durare anche mesi. Era, insomma, una medicina per pochi.

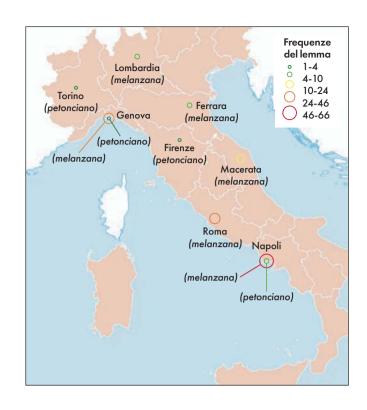
E gli altri? I contadini – la massa della popolazione – da questi dibattiti erano esclusi, così come dall'uso di questi prodotti e dalla frequentazione delle spezierie. Ma la cultura delle erbe, che caratterizzava la medicina ufficiale, apparteneva anche a loro. L'esperienza e la tradizione insegnavano cosa usare per questo o quel malanno. E anche i contadini avevano la loro panacea: l'aglio, a cui si attribuivano virtù di ogni sorta, medicamentose e antisettiche. Perciò i testi di botanica e di agronomia lo chiamano «teriaca dei villani». Non meno espliciti i proverbi: «L'aglio è la farmacia dei contadini», oppure: «Chi mangia aglio campa gli anni di Noè» (che secondo la Bibbia visse 950 anni). O ancora: «Se hai male alla panza / mangia aglio in abbondanza; / se hai male alla testa / aggiungi aglio alla minestra». Proverbi come questi, che rappresentano l'aglio come rimedio universale, sono spesso derivati dai precetti della medicina ufficiale (soprattutto quelli della Regola Salernitana) e attestano una convergenza di opinioni e di esperienze fra cultura popolare e cultura «scientifica». Leggere oggi, nei trattati di dietetica, valutazioni estremamente positive sulle virtù salutari di questo bulbo è un invito a riflettere su quanto la moderna scienza degli alimenti possa ancora confrontarsi con una cultura tradizionale troppo spesso confinata nella nicchia del folclore. ■

Massimo Montanari è professore emerito dell'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico che ha redatto il dossier di candidatura della cucina italiana all'Unesco.

FOTO **AG. BRIDGEMAN IMAGES, AG. MONDADORI PORTFOLIO**

ATTENTI AL FRUTTO NERO

Nociva, dannosa, perfino causa di follia: per secoli la melanzana in Italia è stata vista con diffidenza e tenuta alla larga dalle cucine. Fino al riscatto moderno e al suo primato nella dieta mediterranea

DI **GIOVANNA FROSINI** E **MONICA ALBA**
CARTINA **MONICA ALBA**

La vicenda della melanzana è tutta racchiusa nella storia della parola che la designa. Secondo le ipotesi più accreditate il suo nome deriva dall'incrocio tra l'arabo *bādingiān* e *mela* oppure dal greco bizantino *melintzána* (da *mélas*, «nero», in riferimento al colore scuro della buccia). Ma c'è anche un'interpretazione popolare, dal latino *mala* (mela, frutto) e *insana*, che rivela un'accoglienza iniziale tutt'altro che benevola. Portata in Europa nel Medioevo dagli Arabi attraverso la Sicilia e la Spagna, il frutto della *Solanum melongena* trova in Occidente vistose resistenze, tanto che nei ricettari medievali della nostra Penisola non ce n'è quasi traccia, perché era considerata nociva, capace persino di portare alla follia. È quanto emerge nel *Novellino*, raccolta fiorentina di novelle della fine del XIII secolo, in cui, in riferimento al *pet(r)onciano* (variante toscana e più antica di *melanzana*), si legge: «Maestro Taddeo, leggendo a' suoi scolari in medicina, trovò che, chi continuo mangiasse nove dì di petronciani, che diverrebbe matto; e provavalo secondo fisica».

AMORE O SDEGNO?

Nel Nord Europa la melanzana è a lungo considerata una pianta ornamentale, e in Francia è addirittura ridenominata *pomo d'amore*; in Italia viene utilizzata in cucina solo a partire dal Cinquecento: lo dimostrano le risultanze di AtLiTeG, in cui la voce compare per la prima volta nel cosiddetto *Cuoco Napoletano* (manoscritto della fine del XV secolo), nella forma plurale *marignani*. Che a quel tempo l'ortaggio non fosse ancora totalmente riabilitato lo testimoniano i due più importanti trattati del Rinascimento: i *Banchetti* di Cristoforo Messi Sbugo e l'*Opera* di Bartolomeo Scappi. Nel primo, accanto alla forma *mollegnane* troviamo *pome di sdegno*; nel secondo, accanto a *molignana* ancora *pomo sdegnoso*. Parallelamente alle controindicazioni di carattere medico (come ebbe a scrivere Castore Durante nel suo *Herbario Nuovo*, l'uso smodato dell'ortaggio avrebbe arrecato «humori malinconici, oppilationi, cancari, lepra, dolor di testa»), sembra farsi strada l'idea della melanzana come cibo volgare, adatto alle mense popolari se non plebee. A ciò va aggiunto che, se per tutta l'età moderna la melanzana acquisisce nella cultura alimentare cristiana uno spazio limitato, essa occupa un posto d'onore in quella ebraica, sulla quale un tempo ricadeva un giudizio tutt'altro che positivo. Anche in questo caso, bisogna attendere la *Scienza in cucina* di Pellegrino Artusi (1891) per avere maggiore chiarezza. Nella ricetta dei *petonciani*, variante preferita da Artusi in ossequio al modello fiorentino di lingua, si legge: «Petonciani e finocchi, quarant'anni or sono, si vedevano appena sul mercato di Firenze; vi erano tenuti a vile come cibo da ebrei, i quali dimostrerebbero in questo, come in altre cose di maggior rilievo, che hanno sempre avuto buon naso più de' cristiani». Una strada lunga e faticosa, dunque, quella della melanzana, che oggi, a dispetto di ogni pregiudizio, è una regina della dieta mediterranea. ■

CHE COSA È ATLITEG L'***Atlante della lingua e dei testi della cultura gastronomica italiana dall'età medievale all'Unità*** è un progetto finanziato dal ministero dell'Università e Ricerca. Si esprimerà in una banca-dati testuale, un Vocabolario digitale e un Atlante, che riporterà su webGIS la distribuzione geografica e storica dei dati ricavati dai testi. La cartina mostra la distribuzione e le frequenze, in base alle risultanze del corpus di AtLiTeG, dei due tipi lessicali *melanzana* e *petonciano*, ben differenziati rispetto alla assenza/presenza in Toscana.

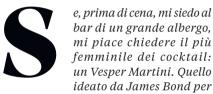
Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli. Vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

Monica Alba insegna Linguistica italiana all'Università di Urbino «Carlo Bo». Studia la lingua del cibo, con particolare attenzione ad Artusi e al suo ambiente; ha ricostruito la storia della *Scienza in cucina*.

FOTO **AG. SHUTTERSTOCK**

BRANDANI®
ITALIAN STYLE
Pòmo
Collection
servizioclienti@brandani.it
www.brandani.it

CI VEDIAMO AL COCKTAIL BAR

Dal semplice drink a un'esperienza ricca di sfumature anche psicologiche. Dove il savoir-faire fa la differenza DI **FIAMMETTA FADDA**

Se, prima di cena, mi siedo al bar di un grande albergo, mi piace chiedere il più femminile dei cocktail: un Vesper Martini. Quello ideato da James Bond per l'amata Vesper Lynd, con gin, vodka, Lillet Blanc. D'obbligo, naturalmente, al Dukes Hotel a Londra dove Ian Fleming lo aveva creato per il protagonista di Casino Royale. *Se entro da Cipriani a Venezia, chiedo un Dáiquiri (non Daiquíri), specificando che, in onore di Ernest Hemingway, vorrei accentuare la sua deriva cubana con la rotondità di un rhum agricole. Se mi fermo per sperimentare la famosa «cucina liquida» di Dom Carella, a Milano, mi affido completamente. E se decido per uno street cocktail bar, magari scovato su TikTok, oso una kombucha.*

Niente di eccezionale. I bartender se ne sono accorti da tempo: tra i piaceri che punteggiano la gioia di uscire, sperimentare, condividere, l'ora del cocktail ha un pubblico sempre più variegato, numeroso, disinvolto, allegro eppure sofisticato, che si sa orientare con competenza tra preparazioni classiche e innovative, gradazioni alcoliche alte e basse, etichette di nicchia, pestati, macerazioni, affumicature. Ma non solo. Perché il valore dell'esperienza racchiusa in quel breve arco di tempo sta tutto nel rapporto che si instaura tra l'ospite e chi lavora tra gli shaker.

L'ACCOGLIENZA PERFETTA

– Sguardo diretto e sorriso. Per far sentire chi entra un ospite, non un cliente.
– La domanda-chiave. Attende qualcuno? Preferisce un tavolo singolo, il bancone del bar o un'area in condivisione?
– I tempi giusti. Subito un piccolo gesto extra di accoglienza: un bicchiere d'acqua fresca, un tovagliolino. Entro tre minuti – dicono gli esperti – l'ordinazione.
– La carta dei drink. Personalizzata, ma non troppo. Un paio di cocktail firmati sono l'ideale.
– Le precedenze. La lista si offre sempre prima all'ospite femminile.
– I classici: olive, patatine, mandorle salate di qualità sono un must. Dopo, qualche piccolo sfizio dalla cucina è il tocco in più.
– Conversazione? Dipende dalla disponibilità dell'ospite. «Politica e religione sono vietati», specifica Simone Giorgi, general manager del Park Hyatt di Milano, «ed esigo dal barman la lettura quotidiana delle principali notizie per saper offrire una chiacchierata neutra e informata».
– Il saluto finale: «Grazie, arrivederci». E un sorriso.

L'OSPITE IDEALE

– Entrando non occupa di propria iniziativa il primo tavolo vuoto ma attende di essere sistemato.
– Non appoggia i propri oggetti – dal cellulare allo zaino, alla borsa – sul tavolo.
– Non richiama l'attenzione del cameriere schioccando le dita.
– Come non chiederebbe a un cuoco di improvvisare un piatto, non chiede al barman di creare un cocktail con ingredienti casuali.
– Non usa toni aggressivi. Se il drink ordinato è sbagliato, può chiedere di rifarlo. Ma non rifiutarlo perché non è di suo gusto.
– Le rimostranze le rivolge, con pacatezza, al barman. Non aderisce alla moda di riversarle, piene di veleno, sui social.
– Non chiede uno sconto (succede!).
– Se è soddisfatto, arrotonda il dovuto con una mancia.

ANIMALI?

Certo, purché permessi e ben accuditi. Ma le sorprese non mancano. Come nel caso dell'elegantissima signora che seduta al bar con due bassotti nani ha ordinato Dom Pérignon e una tisana al finocchio. La tisana per lei, lo Champagne, versato in due bacinelle con le scritte Tik e Tok, per i bassotti.

Fiammetta Fadda scrive di alta gastronomia e bien vivre. Ha diretto *Grand Gourmet*, è stata ospite di programmi televisivi di successo. È membro dell'Accademia Italiana della Cucina e Dame Chevalier de l'Ordre des Coteaux de Champagne.

FOTO **M. CIARAMICOLI, AG. GETTY IMAGES**

SVAGHI DI LAGUNA

La gioia di vivere tra le isole della Serenissima raccontata dagli scrittori del passato, dai mangiari di oggi e dalle immagini di un dipinto diviso e ricomposto DI **DAVIDE RAMPELLO**

Lascia alle tue spalle la mia amata Venezia e prendi la via d'acqua. Dirigiti alle isole, verso la laguna. Ascolta, tra le barene, lo sciabordio salmastro nel vento che porta il canto di «donne sedute sulle rive che con gran voce, mentre i loro mariti sono fuori per la pesca, fanno echeggiare in su la sera i loro canti, finché esse da lontano odono la voce dei loro cari e in tal modo si intrattengono scambievolmente...» (J. W. Goethe, *Viaggio in Italia*).

Se sarai giunto a Murano, sappi che Leandro Alberti*, nel 1551, giudicava questo loco «molto bello, allegro, e somigliante a Venezia, ... ma molto più ameno e dilettevole. Hanno quasi tutte le abitazioni, belli e vaghi giardini ornati di diverse spezie di fruttiferi alberi».

Lasciata Murano, dirigiti a oriente, verso gli orti di Sant'Erasmo: «Vi è Sant'Erasmo, con belle e delicate vigne e giardini, dai quali si somministra alla città copia di erbaggi e di frutta, in molta abbondanza e perfetti» (F. Sansovino, *Venetia città nobilissima et singolare*, Venezia, 1581). Scegli il tempo in cui si taglia, si «castra» il primo germoglio apicale del carciofo violetto. È un'arte per far fiorire velocemente venti boccioli, carnosi, teneri. Il terreno argilloso dell'isola ha una salinità molto alta. Tutto ciò che si coltiva è speciale a Sant'Erasmo. Se la fortuna ti aiuta, potrai assaporare nella cavana di Cesare, oste magnifico del Covo in Venezia, un bicchiere di vino d'uva di laguna, accompagnato da un piatto di «castraure» soffritte con aglio o cipolla a fuoco molto lento e un poco d'aceto sul finire.

Dopo queste brevi note, vaga lento tra i ghebi* della laguna, e ricorda il meraviglioso quadro del Carpaccio che Ruskin nominò *Le Cortigiane*, sollecitato forse dalla ricchezza degli abiti e delle gioie, dalle acconciature, dal lusso composto degli oggetti.

Ma il quadro non era completo. La tavola del Getty Museum, *Caccia in Laguna*, ricompone infatti una scena di vita quotidiana: due donne aspettano in una terrazza gli uomini a caccia in laguna. Osserva i dettagli dei dipinti e leggi come G. Grevenbroch* lo racconta: «Tra gli intrattenimenti onorati della nobile gioventù veneziana, si usa lo andare in valle, uccellando animali marini e per più destrezza, con certi archi, costruiti con legno di nasso. Hanno i nostri parimenti alcune picciole barchette chiamate fisolare, per il nome dell'uccello, detto fisolo, nelle quali vogano quattro o più servitori, vestiti a livrea azzurra o verde, conforme all'acqua, quali per pratica conducono il padrone a fare valorosa esperienza dell'occhio e del polso, stante certe palle di creta cotta scagliate con impeto da corda di canape, ossia ben tesa, onde il volatile o tocco dal colpo o spaventato dal rimbombo dell'aria, o per lo strepito del mare, si mette sotto e poco stante apparisce fuori col capo, deludendo il suo persecutore».

Caccia in laguna, dipinto di Vittore Carpaccio (1490-1495).

Mentre indugi sul paesaggio di Carpaccio, condivido con te l'ultima delle voci che hanno accompagnato il tuo andare per la laguna di Venezia. Andrea Calmo* traduce tutta la gioia di vivere in un cantico alla convivialità, al vino, al pesce, ai giochi, agli scherzi, alle gare a chi fa più ridere. Questo impareggiabile umanista veneziano riafferma l'elegante leggerezza del vivere all'italiana: «Giunti poi nella valle, diamo mano a gran fuochi e ad arrosti, e vino da signori, brodetti caldi, anguille sulla brace, pignatte piene di gamberi, che le scorze arrivano alle caviglie e si fa appetito, si fa buon sangue, si gioca, e si fa a gara a chi fa il meglio, e fa crescere la vita vent'anni di più, portando a casa, ridendo, la pesca e gli uccelli che si sono presi, mettendoli alle finestre per pompa ed onore, e tutta la gente guarda lodando chi ha fatto tal preda». Mettiti in viaggio... ■

**F. Leandro Alberti*, Descrizione di tutta Italia, *Venezia, 1551 – *In dialetto veneziano, i canali minori che attraversano le barene e le velme – *Giovanni Grevenbroch*, Gli abiti de' veneziani di quasi ogni età, con diligenza raccolti e dipinti nel secolo XVIII, *Filippi Editore Venezia* – *Lettere di messer Andrea Calmo *a cura di Vittorio Rossi, Torino, 1888.*

Davide Rampello è professore universitario, consulente culturale e gestionale per istituzioni nazionali e internazionali, direttore artistico e curatore. Past President della Triennale di Milano (2003-2012), ideatore e curatore del Padiglione Zero di Expo Milano 2015, direttore artistico del Padiglione italiano a Expo 2020 Dubai, dal 2017 è direttore creativo della R&P.

Non c'è filo d'erba senza una storia da dire / Né cuore che non abbia il suo proprio romanzo.

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL, *FRAMMENTI DI UN DIARIO INTIMO*

PICI CON PESTO DI GAMBERI, LIMONE E PISTACCHIO

MARE VS MONTI

DUE A DUE

Piatti piani decorati dell'orzotto e dei pici **Dior Maison**.

ORZOTTO AL FORMAGGIO DI MALGA, SPECK E FRUTTI DI BOSCO

Passeggiate nei boschi o bagni tra le onde? Ecco quattro piatti con ingredienti alpini e marini che mettono tutti d'accordo

RICETTE **SARA FOSCHINI**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **CLAUDIO TAJOLI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

COZZE IN GUAZZETTO
DI GORGONZOLA

Piatto e posata delle cozze **Zara Home**, bicchiere e sottopiatto della polenta **Dior Maison**, tovaglietta americana **Absoluta Collection** disponibile su Artemest, posate **Sambonet**.

POLENTA CON RAGÙ
DI SALSICCIA E FUNGHI

PICI CON PESTO DI GAMBERI, LIMONE E PISTACCHIO

Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
370 g code di gamberi sgusciate
350 g pasta tipo pici
50 g pecorino grattugiato
30 g pistacchi sgusciati
1 limone – verbena – sale
olio extravergine di oliva

Lessate i pici in acqua bollente salata.
Preparate intanto il pesto: frullate con il mixer a immersione la scorza del limone e il succo di mezzo frutto, il pecorino, i pistacchi, 170 g di gamberi e 80 g di olio circa, ottenendo un composto cremoso.
Rosolate in un'ampia padella con un filo di olio alcune delle code di gamberi rimaste, per completare poi i piatti. Toglieteli dalla padella e teneteli da parte.
Unite nella stessa padella il pesto di gamberi e pistacchi, quindi aggiungete i pici, scolati 3 minuti prima del termine di cottura.
Finite di cuocere i pici nel sugo, con un po' della loro acqua di cottura. All'ultimo, aggiungete i gamberi rimasti, sminuzzati con il coltello.
Servite i pici con il loro condimento completando con i gamberi rosolati, qualche pistacchio tritato e foglie di verbena.

ORZOTTO AL FORMAGGIO DI MALGA, SPECK E FRUTTI DI BOSCO

Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
160 g orzo perlato
100 g formaggio di malga
40 g burro
4-6 fettine di Speck Alto Adige Igp
½ cipolla
timo
Grana Padano Dop
lamponi – mirtilli – ribes
brodo vegetale
olio extravergine di oliva

Disponete le fettine di speck in una teglietta e fatele essiccare in forno a 180 °C per 10 minuti.
Mondate e tritate la cipolla. Fatela rosolare in una casseruola con un filo di olio, per 3-4 minuti.
Unite l'orzo e lasciatelo tostare, mescolandolo per 2 minuti.
Bagnatelo con 1 mestolo di brodo bollente, quindi portatelo a cottura aggiungendo altro brodo via via che viene assorbito, in circa 15-16 minuti.
Mantecate l'orzo con il formaggio a pezzettini, il burro e 2 cucchiai di grana grattugiato.
Disponete l'orzo nei piatti e completate con lo speck croccante, foglie di timo e frutti di bosco.

COZZE IN GUAZZETTO DI GORGONZOLA

Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
1,5 kg cozze
200 g Gorgonzola Dop dolce
4 fette di pane casareccio
prezzemolo
olio extravergine di oliva

Fate aprire le cozze in una casseruola, al naturale, con il coperchio, in circa 5-6 minuti.
Scolatele conservando la loro acqua. Filtratela, pesatene circa 400 g e raccoglietela in una piccola casseruola; aggiungete il gorgonzola e fatelo sciogliere.
Condite le fette di pane con un filo di olio e tostatele.
Servite le cozze nel guazzetto al gorgonzola insieme con le fette di pane, completando con un po' di prezzemolo tritato.

POLENTA CON RAGÙ DI SALSICCIA E FUNGHI

Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g salsiccia sgranata
250 g polenta
200 g funghi pioppini e champignon
½ carota
½ cipolla
½ gambo di sedano
aglio – prezzemolo
brodo vegetale
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

Portate a bollore 1 litro di acqua, salatela e versatevi la polenta. Cuocetela, sempre mescolando, per circa 40 minuti.
Mondate e tritate finemente sedano, carota e cipolla. Soffriggeteli in una casseruola per 2-3 minuti, quindi unite la salsiccia e lasciatela rosolare per 2-3 minuti.
Sfumate con 1 bicchiere di vino, quindi coprite la salsiccia con il brodo vegetale, chiudete la casseruola con il coperchio e lasciate cuocere il ragù per 30 minuti circa.
Pulite tutti i funghi e tagliate gli champignon a fettine. Saltateli in una padella con un filo di olio e 1 spicchio di aglio con la buccia, che poi toglierete. Cuoceteli per circa 7-8 minuti
Servite la polenta con il ragù e i funghi, completando con un po' di prezzemolo tritato.

QUATTRO SPECIALITÀ DI MARE E MONTAGNA

GAMBERI DI GALLIPOLI
Tipici del Mediterraneo, si trovano comunemente lungo la costa e nella baia di Gallipoli. Piccoli e di colore rosso vermiglio, hanno una polpa particolarmente dolce. Per questo in molti amano mangiarli crudi, spesso accompagnati con agrumi.

TOMA DI GRESSONEY
Pat della Valle d'Aosta, si produce d'estate negli alpeggi in piccole quantità, con latte vaccino crudo munto a mano, a volte con minime aggiunte di latte caprino e ovino. È piacevole giovane e tenera, diventa intensa e particolare dopo un anno (ma è raro trovarla).

COZZE DI OLBIA
Sono allevate nel Golfo di Olbia dagli anni Venti del Novecento, quando alcuni allevatori scoprirono che il luogo era particolarmente adatto alla buona riuscita di questi molluschi. Biologiche, hanno gusto sapido e carni turgide e sode.

MAIS OTTOFILE GIALLO
Detto anche «giallo di Torino» o giallo tortonese, si ottiene da una pannocchia magra, con solo otto file di chicchi. La farina che se ne ricava, dolce e aromatica, è utilizzata in Piemonte per polente e per le delicate paste di meliga.

LASCIATEVI TENTARE

DI **CARLO OTTAVIANO**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

Vi piacciono dolci oppure acidule? Cercate le vostre mele preferite tra le varietà dell'Alto Adige. E gustatele come rinfresco dopo l'assaggio dello storico prosciutto di Carpegna, così delicato che il conte di Urbino lo voleva tutto per sé

Ringraziamo il Consorzio Prosciutto di Carpegna DOP e Mele Val Venosta per il prosciutto e i frutti fotografati in questo servizio.

MELE DELL'ALTO ADIGE

Il più grande frutteto d'Europa è l'Alto Adige, dove si raccoglie il 10% delle mele di tutto il continente, addirittura il 25% delle biologiche. Il primo merito è dei trecento giorni di sole l'anno, delle abbondanti piogge primaverili, di estati e autunni solitamente miti, insomma delle condizioni ideali per la coltivazione fino a mille metri di altitudine. Il clima assolutamente unico, la passione dei coltivatori e le pratiche agricole ecologiche regalano alle mele dell'Alto Adige succosità e croccantezza.

Nella regione sono ben tredici le varietà tutelate dal marchio europeo Igp. La più diffusa è la Golden Delicious, dal colore giallo e polpa croccante, seguita dalla Gala con le tipiche sfumature rosse e dalla Red Delicious, con il rosso intenso e uniforme. Tutte belle da vedere e da gustare, secondo le preferenze: ci sono le acidule Granny Smith, Topaz e Bonita, le dolci-acidule Braeburn, Kanzi® e Kissabel®, le dolci Red Delicious, Royal Gala, Ambrosia... Le mele ci ricordano anche Biancaneve, Newton, Guglielmo Tell, Nonna Papera, e prima di tutto e tutti Adamo & Eva. Favole e miti che in Alto Adige sono diventati una risorsa economica trasformandosi in marchio: quello dei frutti della Val Venosta sono due coccinelle. Chi le ha nel frutteto, dicono i contadini, ha già vinto perché i simpatici insetti sono indispensabili nella lotta contro i parassiti e simbolo di una frutticoltura rispettosa dell'ambiente.

CARTA D'IDENTITÀ

TERRITORIO

Le coltivazioni si estendono per una lunghezza di 100 km lungo l'Adige, dalla Val Venosta fino alla Bassa Atesina. Meleti estesi anche nella Valle dell'Isarco, vicino a Bressanone. I frutti crescono bene a un'altitudine tra 200 e 1.000 metri sul livello del mare.

VARIETÀ IGP

Braeburn, Elstar, Fuji, Gala, Golden Delicious, Granny Smith, Idared, Morgenduft, Jonagold, Pinova, Red Delicious, Topaz, Winesap.

VALORI NUTRIZIONALI

Le mele sono costituite per l'85% da acqua; dissetano e reidratano, sono povere di grassi e ricche di vitamine, minerali e fibre.

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente durano almeno per una decina di giorni. Meglio se in un luogo fresco e asciutto: in estate nel frigorifero, in inverno all'aperto, ma coperte.

PROSCIUTTO DI CARPEGNA

Quasi da non credere: l'Italia vanta ben 31 varietà di prosciutto crudo di cui 11 tutelate dai marchi Igp o Dop. Ognuno diverso dall'altro, già a partire dalla storia. La tradizione di quello umbro di Carpegna risale all'inizio del XV secolo quando – era il 1407 – il goloso Guidantonio da Montefeltro, conte di Urbino, vietò di vendere altrove «porci e carni salate», temendo di restarne privo. All'epoca, nelle case coloniche dell'attuale Parco del Sasso Simone e Simoncello, c'era una stanza esposta a nord riservata alla lavorazione della carne. Da quel mondo e a quel tempo – è storia documentata – partirono i primi artigiani norcini che poi in Toscana, Umbria e Lazio insegnarono anche ad altri a fare il prosciutto.

Oggi se ne producono 120 mila all'anno col marchio Dop Carpegna, replicando antichi e originali gesti come la legatura «a strozzo» della parte superiore del gambo e la protezione della superficie non coperta dalla cotenna con uno stucco il cui mix di spezie è tanto segreto quanto essenziale a dare un sapore delicato e dolce, seppure enfatizzato dalle note aromatiche. Sempre uguale dai tempi antichi anche la «puntatura» dopo 400 giorni di lavorazione, quando un rigoroso test viene eseguito in cinque punti precisi con un ago di osso di cavallo, molto poroso così da trattenere gli aromi. Solo i prosciutti promossi iniziano il viaggio alla conquista dei mercati.

ORIGINE

Garantito dal marchio Dop, si produce unicamente nel comune di Carpegna (PU), con suini provenienti da Marche, Lombardia ed Emilia-Romagna.

CARATTERISTICHE

Stagionatura e salagione durano non meno di 13 mesi; l'asciugatura avviene a temperatura di poco superiore rispetto alla media. Pesa non meno di 8 chili, ha forma tondeggiante, consistenza morbida. Il colore muta dal rosso ambrato al rosa salmonato a seconda della stagionatura. Ideale da solo ma, per il suo sapore delicato, è adatto anche come ingrediente.

CONSERVAZIONE

Disossato si mantiene a 7-10 °C; con l'osso a 15-20 °C. La fetta va rigorosamente tagliata con il coltello a uno spessore di 1 millimetro conservando la giusta percentuale di grasso.

PREZZO

Nella grande distribuzione, l'intero prosciutto con l'osso costa sui 16-17 euro al chilo.

QUALITÀ DOLCE E PICCANTE

INSALATA D'AUTUNNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g Gorgonzola DOP dolce - 40 g anacardi - 3 cucchiai aceto di vino rosso - 3 cucchiai da minestra olio extravergine di oliva - 3 rametti di finocchietto - sale - pepe nero

RACCOGLIETE nel bicchiere del frullatore a immersione il Gorgonzola a tocchetti, 70 g di acqua, gli anacardi, l'aceto, l'olio, sale, pepe e le foglioline del finocchietto. **FRULLATE** fino a ottenere una salsa liscia e cremosa.
IL CONSIGLIO Aggiungete l'acqua un poco alla volta mentre frullate, potrebbe servirne di meno a seconda della consistenza del formaggio. La salsa si conserva per 2 giorni in frigo in un contenitore ermetico.

IDEALE PER UN'INSALATA PREPARATA CON:
80 g zucchine trombetta piccole a fettine sottili - 150 g finocchio a fettine sottili 100 g soncino pulito - 4 fichi neri a spicchi 1 cespo medio di insalata Lollo pulita 1/2 cespo di insalata Riccia pulita

IPER
La grande i
I formaggi italiani sono uno dei prodotti tipici più amati, conosciuti ed esportati in giro per il mondo. La loro fortuna la si deve alla loro unicità e ad una bontà straordinaria. Per fare un ottimo formaggio serve infatti esperienza, manualità, tecnica e un ottimo latte, per esempio quello che deriva da bovini allevati nel rispetto del benessere animale. Iper La grande i ha una missione quotidiana e da cinquant'anni porta la qualità dei grandi prodotti italiani fino ai suoi ipermercati, rendendola accessibile a tutti. Con il marchio Patto Qualità Iper premia la collaborazione con i suoi fornitori certificati che possono garantire prodotti buoni, non solo nel gusto, come Gorgonzola DOP e Asiago DOP.
Il Gorgonzola DOP Patto Qualità Iper viene realizzato solo con latte proveniente da allevamenti con certificazione del benessere animale.
PATTO QUALITÀ
GORGONZOLA DOP

UN FEUDO TRA I CAMPI E LE STELLE

In Calabria, nella tenuta della famiglia Ceraudo. Un antico borgo del Seicento riadattato per l'ospitalità, sospeso tra riti familiari e cucina d'autore. Dove gli ulivi arrivano a 1627 anni, il rosé ha un nome di donna, e gli spaghetti sono da Oscar

DI **SARA TIENI**, RICETTE **CATERINA CERAUDO**, FOTO **DANNY CHRISTENSEN**

Si incontra il blu dello Ionio e il giallo dei campi punteggiati da lunghi steli di finocchietto selvatico, ma soprattutto si percepisce la benedizione degli dei, arrivando a Contrada Dattilo, a tre chilometri da Crotone e dal mare, cuore dell'azienda agricola Ceraudo. Siamo in quella che un tempo veniva definita la «culla della civiltà». Dattilo infatti deriva da *dáktylos*, in greco antico «dito», ed è una frazione incastonata nel territorio che il turismo locale sta promuovendo come *cammino della Magna Grecia*, tra Cirò e Crucoli. Ad accoglierci, dietro una vecchia cancellata bordata di buganvillee, c'è il sorriso della chef Caterina Ceraudo.

È lì, tutto a portata di mano, un piccolo mondo antico e vivace, ricavato da un ex feudo nobiliare. Ci sono il primo agriturismo aperto in Calabria nel 1992, sei camere insieme rustiche ed eleganti, la cantina, la piccola piazza con cappella privata – qui sono conservate le reliquie di San Francesco di Paola, patrono della Calabria – e soprattutto Dattilo, il suggestivo ristorante, ambientato in un ex granaio, insignito di una stella Michelin e di una stella verde per la sostenibilità, data dalla guida francese col punteggio più alto mai assegnato in Italia. Già, perché la giovane cuoca, formatasi alla scuola di Niko Romito, oltre ad avere un diploma in enologia, è proprio figlia di suo padre, Roberto Ceraudo, illuminato e colto agricoltore che, nel 1973, ha avviato l'azienda con una visione: rispettare *mater naturae*, come dicevano i latini, che qui, ai tempi di Nerone, già coltivavano le viti con successo.

Dopo aver assaggiato gli spaghetti freddi con coulis di pomodorini e frutti di mare e il prosciutto di maialino cotto nel bergamotto, ci avviamo, accomodati sul rimorchio di un trattore, alla visita dell'azienda in Val di Neto: 65 ettari tra uliveti, vigneti e agrumeti che vanno verso il mare. Si tratta di un'esperienza pensata per gli ospiti della proprietà, nonché un piccolo viaggio di iniziazione, tra frinire di cicale, farfalle e bombi che volano indisturbati. Si assaggiano le «merenderelle», un mix di mela e pesca e albicocche di varietà antiche, calde di sole, appena colte dall'albero, che si ritrovano, insieme agli agrumi, anche in deliziosi succhi serviti nella sontuosa colazione (con biscotti e lievitati, affettati e formaggi locali). Si fa il «tour tra i giganti», ulivi antichissimi. Monumenti naturali, sedici dei quali risalgono quasi «al tempo di Gesù». Uno ha 1627 anni, →

La famiglia Ceraudo a tavola nella piazzetta della loro tenuta con agriturismo e ristorante stellato a Contrada Dattilo, vicino a Crotone. A sinistra, Giuseppe, fratello di Caterina, il nipote Giuseppe con il padre Luigi, Caterina con la figlia più grande, Alice; a destra, Roberta, figlia di Susi e Luigi, nonna Maria, Sante, marito di Caterina, e Susi, sorella della chef.

Spaghetti al pomodoro «alla Ceraudo»

«La pasta al pomodoro è il piatto simbolo della nostra famiglia. Mia mamma la faceva almeno due volte alla settimana, mentre il martedì e il venerdì si mangiavano i legumi e io ho continuato questa tradizione. Preparo una passata di pomodoro con vari tipi di pomodori. Qui in Calabria abbiamo, per esempio, il pomodoro di Belmonte, simile al cuore di bue, perfetto in insalata. Rosolo in padella uno spicchio di aglio con abbondante olio extravergine, quindi unisco un litro di passata e cuocio per 30 minuti; alla fine la salsa deve risultare soda e non brodosa. Cuocio gli spaghetti di grano duro, trafilati al bronzo, e li scolo 3 minuti prima, quindi completo la cottura nella salsa con acqua di cottura al bisogno. Completo con moltissimo basilico fresco».

uno 1450. «Tanta precisione non è romanzo, ma la valutazione fatta col metodo del carbonio-14 dall'Istituto di Ricerca Agroalimentare di Cosenza, con cui collaboriamo da anni». Si attraversano i filari di viti, «qui la vendemmia si fa prima e c'è la miglior fotosintesi possibile, grazie alla posizione tra il secondo e terzo meridiano sopra l'equatore», racconta Roberto.

Nel calice finisce la biodiversità. «Greco bianco, gaglioppo, magliocco... La Calabria è la regione con la maggiore varietà di vitigni autoctoni», commenta Roberto. Solo noi qui ne abbiamo otto: li preferiamo perché mantengono meglio l'acidità». Il risultato sono nove vini pregiati, tra cui il Rosé Grayasusi, dal calabro «graya», donna, e Susi, nome della figlia maggiore di Roberto e Maria che, come i fratelli Caterina e Giuseppe, lavorano in azienda. Ci sediamo all'ombra di una grande quercia e iniziamo il nostro picnic di terra (viene proposto anche quello di mare, sul gozzo Dream). Dal cestino escono carciofini di cardi selvatici, ricotta affinata nel bergamotto, la sardella, una crema preparata con avannotti e peperoncino, alternativa alla 'nduja, spalmata sul pane preparato dalla chef con il suo lievito madre. Una poesia. Non manca un eccellente olio: quello dell'azienda, il più premiato della Calabria, è frutto di tre varietà autoctone: carolea, tonda di Strongoli e fidusa. Viene ricavato da 14.000 piante su 37 incontaminati ettari. Caterina Ceraudo lo propone anche in emulsione ghiacciata, da spalmare sul pane come se fosse burro, allusione mediterranea al butirro, un formaggio simile per forma al caciocavallo, ripieno di burro, ottenuto da latte di podolica, la vacca locale la cui carne si ritrova anche in menù.

Tornati per cena, scopriamo il territorio attraverso un percorso di degustazione in sei o dodici portate. Incantano il palato l'estratto di melone e zenzero, dolce entrée, il riso della Piana di Sibari allo zafferano di Benedetta e Maria Concetta Linardi, coltivatrici etiche calabresi. Stupiscono gli spaghettini con crema di ostrica e bacche di goji fresche, che, insieme all'alga spirulina, ormai si coltivano in Calabria anziché ai Tropici. Un piatto che è anche una storia d'amore. «L'idea», racconta la chef, è venuta a Sante, mio marito, che mi ha convinta su un abbinamento che trovavo azzardato». Sante, calabrese anche lui, è anche il sous chef. «Venne qui a mangiare con i suoi genitori. Aveva da poco partecipato al programma →

Caterina Ceraudo nel suo orto, esteso su due ettari e adiacente al Ristorante Dattilo; la chef vanta una stella Michelin e una stella Verde per la sostenibilità. Un bicchiere di rosé Grayasusi: la famiglia Ceraudo produce vini pregiati e un olio extravergine di oliva considerato il migliore della Calabria.

Top Chef. Si licenziò dal ristorante in cui lavorava per venire da noi. Dopo un anno si dichiarò, "l'ho fatto per stare con te"». Il resto è storia: due bimbe, Alice e Anita, che crescono nel piccolo feudo-azienda accanto ai cugini Giuseppe e Roberta, figli di Susi e Luigi. E vicino a nonna Maria, fascinosa matriarca.

Si radunano tutti nella piazzetta della chiesa per un pranzo. Noi, fortunati commensali extra, godiamo dei piatti della loro tradizione di famiglia: le patate della Sila arrostite coi peperoni dell'orto, l'insalata di finocchio Igp di Isola di Capo Rizzuto e arance, il pesce fritto e una spettacolare pasta al pomodoro, vero segreto dei Ceraudo, preparata con le molte varietà (tra le altre pizzutello, Belmonte, San Marzano) che crescono nei due ettari adiacenti al ristorante. Un appezzamento dove prospera anche una miriade di aromatiche, tanto che «abbiamo appena creato il nostro vermut», confidano. Si brinda con il Dattilo, un rosso ottenuto da uve gaglioppo. La tavola è apparecchiata con le tovaglie a intaglio della nonna Caterina, che fu madre di dodici figli ed ebbe ventisette nipoti. I segreti culinari invece sono quelli di zia Mariuccia, che prepara ancora un capretto «da sogno, ma senza svelarne mai la ricetta. L'abbiamo anche spiata», ride la chef. Sulla meridiana dipinta sulla casa padronale scorgo un motto che è filosofia di vita e firma dell'ospitalità di questa Calabria da sogno: «Felice è colui che fa felici gli altri». ■

«Papotula» fritta

«Nel Crotonese chiamiamo così la musdea bianca, un pesce povero straordinario, molto grasso e gustoso, che da noi è detto anche "la mamma del merluzzo". L'ideale è prepararlo fritto: taglio 1 chilo di papotula sfilettata a tocchetti e li friggo in abbondante olio di arachide senza neanche passarli nella farina o nella semola, finché non diventano croccanti e dorati. Li servo subito, ben caldi, con scorza di limo, un agrume raro che sembra un misto tra limone e mandarino e ha un succo dolce e delicato».

Patate e peperoni

«Un piatto semplice quanto delizioso. Il segreto? Le patate della Sila e i peperoni del nostro orto. Per quattro persone, taglio 5 peperoni rossi a strisce, pelo 4-5 patate e le affetto a spicchi. In una padella alta verso abbondante olio extravergine, lo faccio riscaldare, quindi verso le patate e le rosolo per 10-15 minuti. Unisco poi i peperoni, regolo di sale e completo la cottura in circa 40 minuti a fuoco medio, girando di tanto in tanto. Finisco con abbondante basilico».

Un picnic al tramonto sotto una quercia secolare è tra le esperienze proposte agli ospiti della tenuta dei Ceraudo. Nel cestino, carciofini di cardo, salumi e formaggi da piccoli produttori locali che collaborano anche con il ristorante stellato Dattilo. L'azienda agricola, biologica, è stata fondata da Roberto Ceraudo nel 1973: oggi produce nove vini per settantamila bottiglie all'anno.

PASTA IN FESTA

Dopo il successo dell'edizione 2022, che ha richiamato oltre 30.000 visitatori, è in scena dall'8 al 10 settembre la 21° edizione di Gragnano Città della Pasta, la rassegna dedicata alla Pasta di Gragnano Igp: tre giorni di festa per celebrare la tradizione e la cultura di questa eccellenza italiana. Nel 2023 ricorre anche un importante anniversario: i dieci anni dall'ottenimento del marchio IGP, il primo riconoscimento comunitario di qualità assegnato alla pasta in Italia e in Europa. L'Indicazione Geografica Protetta garantisce la provenienza e la qualità del prodotto e, nel caso della pasta di Gragnano, testimonia una tradizione secolare. Animeranno la kermesse, chef stellati e stand food dedicati alla preparazione di ricette legate al territorio, visite guidate ai pastifici per scoprire le fasi di produzione, live performance, street art e tanto altro. Tra le novità di questa edizione, i talk e i convegni tematici con la cura editoriale della nostra rivista, *La Cucina Italian*a, che ruotano intorno all'importante tema della candidatura Unesco, e non solo. All'inaugurazione dell'8 settembre prenderanno parte le istituzioni, il presidente del Consorzio Massimo Menna, i rappresentanti dei pastifici consorziati e il sindaco di Gragnano Aniello D'Auria. Dopo il "taglio degli spaghetti", sarà consegnato il premio culturale "Gragnano Città della Pasta", istituito dal Comune di Gragnano e finanziato dalla Regione Campania, a un personaggio che condivide i valori fondanti in cui si riconoscono i pastifici e che esprimono l'identità di Gragnano. Il programma completo si trova su consorziogragnanocittadellapasta.it

WWW.CONSORZIOGRAGNANOCITTADELLAPASTA.IT

CITTÀ *della* PASTA

STORIE DI SEMOLA, ACQUA E FELICITÀ.

EDIZIONE 2023

Sopra, alcuni momenti degli show cooking organizzati durante l'evento, che ha raccolto oltre 30.000 persone, e i partecipanti alla manifestazione che anima il centro della cittadina campana. Nella pagina a fianco, il "taglio degli spaghetti" che dà il via alla kermesse. Tra i momenti da non perdere quest'anno, anche i convegni tematici a cura della nostra rivista, che verteranno sulla candidatura della cucina italiana, come Patrimonio culturale immateriale dell'Unesco.

Foto Filippo Fattoruso e Gianni Cesariello

POLLO CON I PEPERONI

TRADIZIONALE

Si parte da una ricetta semplice e saporita del Centro Italia e si arriva a un fritto croccante con contorno agrodolce all'orientale e a un elegante piccolo arrosto con salse variopinte

RICETTE **DARIO PISANI**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **DAVIDE MAESTRI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

PETTO DI POLLO FRITTO E «CHUTNEY» DI PEPERONI

Tegame della ricetta tradizionale **Alessi**, tutti i piatti e i piattini decorati Le Coq Porcelaine by **ILSA**.

ARROSTINI DI POLLO CON CREME DI PEPERONI

POLLO CON I PEPERONI TRADIZIONALE

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1,5 kg **1 pollo**
- 800 g **peperoni di tre colori**
- 100 g **passata di pomodoro**
- **aglio**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Sezionate il pollo dividendolo in 8 pezzi: 2 cosce, 2 sovracosce, 4 pezzi dal petto; tagliatelo poi a tocchi, senza spellarlo né disossarlo.
Pulite i peperoni eliminando piccioli e semi, quindi tagliateli a pezzetti.
Rosolate 1 spicchio di aglio con 2 cucchiai di olio in un capiente tegame.
Salate e pepate i tocchi di pollo, quindi rosolateli nel tegame, appoggiandoli prima sul lato della pelle e poi voltandoli, in modo che si abbrustoliscano uniformemente; ci vorranno 6-7 minuti.
Sfumate quindi con uno spruzzo di vino bianco, quindi versate nel tegame la passata di pomodoro e aggiungete anche i peperoni. Bagnate con 1 bicchiere di acqua e coprite con un coperchio.
Cuocete il pollo e i peperoni per circa 30 minuti a fuoco medio; aggiustate di sale, se serve, poi cuocete per altri 10 minuti circa senza il coperchio, per asciugare un po' il sugo che si sarà formato.

PETTO DI POLLO FRITTO E «CHUTNEY» DI PEPERONI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL CHUTNEY

- 800 g **peperoni colorati**
- 200 g **zucchero**
- 100 g **aceto bianco**
- 1 **cipolla bianca**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

PER IL POLLO

- 400 g **petto di pollo**
- 150 g **farina di riso**
- 50 g **farina 00**
- **acqua minerale gassata**
- **riso soffiato o fiocchi di mais**
- **olio di arachide – sale**

PER IL CHUTNEY
Pulite i peperoni, eliminando i piccioli e i semi. Tagliateli a quadrotti.
Mondate la cipolla e tritatela. Fatela appassire in una casseruola con un filo di olio, quindi unite i peperoni insieme con lo zucchero e l'aceto.
Mescolate e cuocete a fuoco medio, senza coperchio, per circa 1 ora, finché i peperoni non si saranno quasi disfatti e il liquido non si sarà asciugato. Spegnete e aggiustate di sale.
PER IL POLLO
Tagliate il petto di pollo in bocconi grandi come crocchette.
Preparate una pastella mescolando la farina di riso con la farina 00 e tanta acqua gassata quanta ne serve per ottenere una crema piuttosto densa.
Spezzettate in un vassoio il riso soffiato oppure i fiocchi di mais; in alternativa, potete usare anche grissini o taralli sbriciolati, anch'essi validi per ottenere una copertura più croccante rispetto a quella di pangrattato.
Scaldate abbondante olio di arachide in una casseruola, fino a 180-190 °C.
Intingete i pezzetti di pollo nella pastella, quindi passateli nel riso soffiato.
Friggeteli pochi per volta nell'olio caldo, cuocendoli per 4-5 minuti, finché il pollo non sarà cotto al cuore e croccante fuori.
Salate il pollo e servitelo insieme con il «chutney» di peperoni: l'acido della preparazione contrasterà piacevolmente con il fritto dei bocconi di pollo.

ARROSTINI DI POLLO CON CREME DI PEPERONI

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g **peperone rosso**
- 400 g **peperone verde**
- 400 g **peperone giallo**
- 4 **cosce di pollo**
- **timo**
- **rosmarino**
- **erbe aromatiche fresche**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Arrostite i peperoni nel forno a 230 °C per circa 20 minuti.
Disossate le cosce di pollo, conservando anche la loro pelle. Tagliuzzate la polpa e appiattitela con un batticarne, in modo da ottenere uno strato di polpa omogeneo (se non siete esperti, potete chiedere al vostro macellaio di disossare le cosce per voi).
Distaccate un pezzetto della pelle di ogni coscia, che vi aiuterà a chiudere i rotoli. Salate e pepate la carne, cospargetela con foglioline di timo e chiudete le cosce a rotolini, sormontando con la pelle sollevata.
Legateli con lo spago da cucina, per evitare che si aprano in cottura.
Sfornate i peperoni e spellateli, quindi tagliate la polpa a falde, sempre tenendo separati i tre diversi colori.
Salate e pepate i rotolini anche all'esterno, quindi rosolateli in una padella con un filo di olio, arrostendoli bene su tutta la superficie, per circa 5 minuti.
Togliete gli arrostini dalla padella, adagiateli in una placca da forno, sopra 4 rametti di rosmarino, e terminate di cuocerli in forno a 200 °C per altri 10 minuti.
Frullate intanto i peperoni, separatamente, con 1 cucchiaio di olio per ogni tipo di peperone, ottenendo tre salse: rossa, gialla e verde.
Sfornate gli arrostini, eliminate lo spago e serviteli accompagnandoli con le salse e completando con erbe aromatiche fresche.

I NOSTRI CONSIGLI

POLLI PREGIATI

Razza Bianca di Saluzzo
Con piume candide, di taglia più ridotta della media e ossa sottili. Da cucinare alla cacciatora.
Razza Padovana dal gran ciuffo
Inserita tra i Pat (prodotti agroalimentari tradizionali) del Veneto, è di particolare bellezza e ha carni molto delicate.
Razza Valdarnese Bianca
Pollo toscano, dal piumaggio bianco, allevato allo stato brado, ha carni sode, magre e di sapore intenso. Buono arrosto, alla diavola e fritto.

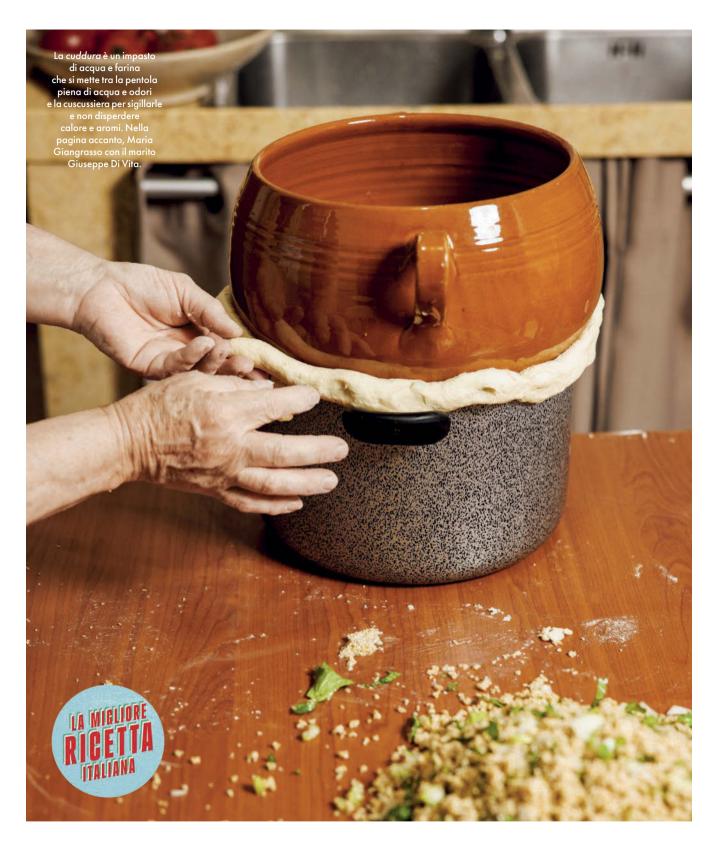
IL BANCO DELLE MERAVIGLIE

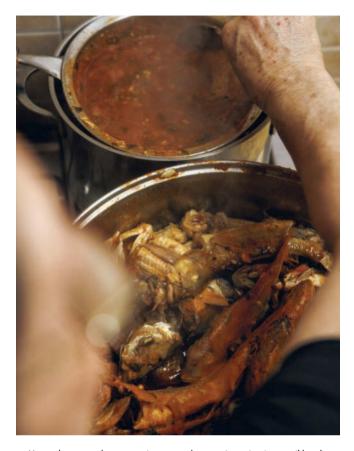
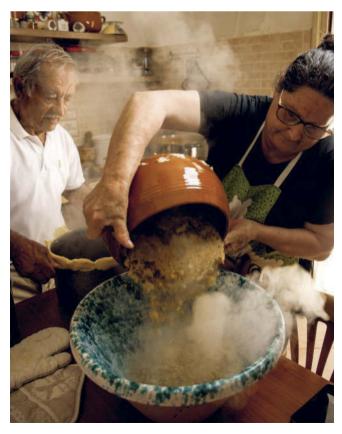
In Italia esiste una vasta produzione di salumi e formaggi, una ricchezza che non ha eguali in nessun altro paese del mondo e che rappresenta la straordinaria varietà della nostra cultura enogastronomica, fatta di tradizioni antiche e artigianalità eccellente. Da Eataly si possono trovare oltre 700 prodotti tra Dop, Igp, Presìdi Slow Food, Agricoltura Simbiotica e, nei mesi invernali, i formaggi d'alpeggio. Si tratta di una profondità di assortimento unica, con formaggi da tutta Italia e da alcune zone rinomate d'Europa, realizzata grazie alla competenza degli specialisti e dei selezionatori che lavorano per il brand. Accanto alle denominazioni più celebri ci sono le piccole produzioni locali, che caratterizzano ogni singolo negozio. La selezione spazia dai formaggi freschissimi fino ad arrivare agli stagionati di oltre 120 mesi, con una varietà da latte vaccino, pecorino, caprino, bufalino o misto; i formaggi si affiancano ai salumi, tra i quali spicca una vasta selezione di salami e prosciutti crudi, con diverse stagionature, provenienti da Friuli-Venezia Giulia, Lazio, Emilia-Romagna, Toscana e Umbria e da alcune zone rinomate d'Europa. Tra le novità in assortimento, il guanciale a bassa salinità San Rocco, il Parmigiano Reggiano Vacche Rosse Dop biologico e la Fontina Dop Estrema d'Alpeggio, prodotta oltre i 2.000 metri di quota.

WWW.EATALY.IT

Nei negozi di Eataly c'è la possibilità di vivere esperienze che mettono in evidenza la freschezza dei prodotti e le competenze degli specialisti all'opera, come il taglio al coltello del prosciutto crudo e l'apertura delle forme di Parmigiano Reggiano e Grana Padano.

CHE BONTÀ QUESTO CUSCUSU!

La *cuddura* è un impasto di acqua e farina che si mette tra la pentola piena di acqua e odori e la cuscussiera per sigillarle e non disperdere calore e aromi. Nella pagina accanto, Maria Giangrasso con il marito Giuseppe Di Vita.

Maria Giangrasso a Favignana ci ha accolto con il suo piatto più speciale, un simbolo dell'incontro tra la Sicilia e il Nordafrica. Lo ha preparato con il pesce che pesca il marito Giuseppe intonando i canti delle tonnare, e un mare di amore

DI **FABIANA SALSI**, FOTO **JACOPO SALVI**, STYLING **EWA MIELCZAREK**

Una volta pronta la zuppa, si mettono da parte i pesci e si passa il brodo attraverso un colino. In tavola si portano un piatto con il *cuscusu* per ogni commensale e una ciotola con il pesce e il brodo che resta, in modo che ognuno possa servirsi a piacimento.

Il sorriso di Maria Giangrasso splende come il sole di Favignana, e quando ti accoglie ti abbraccia come fa il mare intorno a quest'isola dalla bellezza selvaggia. Lei ci è nata sessantotto anni fa, e ha messo su una bella famiglia con tre figli e tre nipoti. «In cucina ho imparato tutto da sola», tiene a raccontare. Poi, con l'aria di chi è abituato a fare piuttosto che a farsi troppe domande, spiega: «Eravamo in sei in casa. Io ero la più grande delle sorelle e toccava a me preparare il pranzo. La mia mamma lavorava alla tonnara dei Florio».

Questo stabilimento, tra i più grandi del Mediterraneo, dove è stato inventato il metodo della conservazione sott'olio, fino a trent'anni fa ha scandito il tempo di Favignana e dato un impiego sicuro a tanti isolani. Tra loro anche il marito di Maria, Giuseppe Di Vita, ottant'anni. Ora è in pensione, e ama ricordare quei momenti intonando gli stessi canti propiziatori che da tonnarolo intonava mentre si gettavano le reti in mare. Lo fa mentre prende la sua barchetta e, come tanti ancora sull'isola, va al largo per pescare il pranzo e la cena. «Mi porta i calamari, la paranza, le sarde che uso per la pasta. Quando c'è qualche tonnetto lo faccio in mille modi: fritto, al sugo, in agrodolce».

Per noi, invece, Maria ha cucinato il *cuscusu*, simbolo dell'incontro (anche) gastronomico di questa zona della Sicilia con il Nordafrica, e ci ha fatto sentire speciali. «È il piatto della festa, lo preparo solo quando sono in bella compagnia. Il *cuscusu* è ancora più buono se è condiviso», dice. Intanto «incoccia» la semola, cioè la fa legare all'acqua per formare la grana muovendo le dita in modo circolare, e avvia il brodo di pesce. Ci mette un po' di pescato di Giuseppe e qualche bel granchio che ha trovato tra gli scogli: «Per la zuppa non serve il pesce costoso», osserva. Segue un rito che pare una danza, così naturale per lei quanto spettacolare per noi che assistiamo. Se ne accorge, ci guarda ed esclama sorridente: «Il *cuscusu* non è tutto 'sto "complicamento", basta prenderci confidenza». ■

SI FA COSÌ

Cuscusu di pesce

«Calcolo 100 grammi a testa di *cuscusu* di semola di grano duro, lo metto in una ciotola, verso l'acqua piano piano e "incoccio". Poi stendo il *cuscusu* su una spianatoia, faccio riposare per 15 minuti, "incoccio" di nuovo, lo rimetto nella ciotola e condisco con olio, sale, cipolla, prezzemolo e sedano a dadini. Verso nella cuscussiera, la appoggio su una pentola piena di acqua con alloro e sedano e le sigillo con la *cuddura*. Faccio cuocere per un'ora e poi metto il *cuscusu* da parte. Intanto, per la zuppa, soffriggo cipolla e prezzemolo, aggiungo mezzo chilo di concentrato, una testa di aglio pestata con mandorle e basilico, mezzo bicchiere di acqua e cuocio per un'ora. Aggiungo ancora un po' di acqua per il brodo, sale, peperoncino e infine il pesce, squamato e eviscerato. Per dieci persone possono bastare due chili: io metto sempre scorfano, granchi pelosi, e quello che mi porta il mare. Dopo 15 minuti spengo il fuoco, verso il brodo bollente, poco alla volta, nella ciotola del *cuscusu*, in modo che lo assorba. Lo copro e dopo un'ora lo servo».

UN CAFFÈ PER OGNI MOMENTO

Nel 2023 è nata una collaborazione tra Nespresso e lo chef Giancarlo Morelli, grande appassionato di caffè. Tanti i punti in comune nelle due visioni imprenditoriali, dalla qualità delle materie prime utilizzate alla varietà della proposta, dall'attenzione alla sostenibilità alla volontà di offrire un'esperienza di degustazione che vada oltre il momento del fine pasto. "Nespresso con oltre 20 miscele dedicate ai professionisti del mondo horeca è il partner perfetto per soddisfare la natura poliedrica dei miei locali, dove propongo una Carta dei Caffè studiata su misura per ciascun luogo, piatti a base di caffè e cocktail dove le miscele Nespresso Professional diventano vere e proprie protagoniste" ci ha raccontato Morelli. "La Carta dei Caffè nasce come strumento fondamentale per consigliare il miglior abbinamento e guidare i clienti nella scelta, diffondendo una cultura sempre più consapevole sul mondo del caffè. Io, per esempio, bevo caffè diversi a seconda del momento della giornata e adoro usare le diverse miscele Nespresso per creare nuovi abbinamenti di sapori, ma il mio preferito resta Peru Organic, per il forte legame che ho con questo Paese". Durante un pranzo nel suo ristorante all'Hotel Viu di Milano, abbiamo avuto modo di sperimentare anche alcuni piatti dello chef creati grazie ai caffè Nespresso della linea

Risotto Nespresso Peru Organic, frutto della passione e capperi: questo caffè, dalle note fruttate con aromi verdi e freschi, crea un connubio perfetto con il piatto, pensato per l'estate.

Professional, tra cui il risotto Nespresso Peru Organic, frutto della passione e capperi, realizzato con il riso nato dal progetto di economia circolare "Da Chicco a Chicco": il caffè recuperato dalle capsule esauste viene infatti trasformato in compost per la coltivazione di riso poi donato a Banco Alimentare. Oggi Nespresso Professional è presente in oltre 2.000 locali, tra i migliori alberghi, caffetterie e ristoranti d'Italia. Per scoprire i luoghi dove degustare Nespresso anche fuori casa, è possibile consultare la sezione "Guide" del profilo Instagram Nespresso.it. Prima di salutare chef Morelli gli abbiamo chiesto con chi berrebbe volentieri un caffè. "Con il presidente Mattarella e gli offrirei il Galapagos, una miscela rara ed elegante come lui".

LA CUCINA ITALIANA

RICETTARIO

SETTEMBRE 2023

Piattino delle patate e dei fichi **Aquazzura**, tutti gli altri piatti e le tovagliette americane **Seletti**.

Pesce con il formaggio, paccheri dolci, panna nella carbonara... Abbiamo sfidato i **TABÙ** *della cucina italiana in 17 piatti. Preparateli insieme con noi. Sorpresa: sono buoni.*

RICETTE **ILARIA CASTELLI**, **SARA FOSCHINI**, **WALTER PEDRAZZI**
TESTI **LAURA FORTI**, **FEDERICA SOLERA**, CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **MAURIZIO CAMAGNA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ABBINAMENTI AVVENTUROSI

SCANDALO NEL PIATTO

Vi siete accorti di quanti tabù si è liberata la cucina italiana e quanti nuovi sapori abbiamo conquistato? Osate anche voi con queste ricette

Tortellini con la bottarga? E come no! Piccoli come tradizione comanda, ripieni di carne, conditi con burro e aceto di vino rosso invecchiato e coronati da una robusta grattata di uova di tonno. Li fa Federico Sisti al Frangente a Milano e piacciono perfino ai tradizionalisti. E anche: Tartare di lepre con ricci di mare (Mauro Uliassi) o Maccheroni al ragù di mango (Gianfranco Vissani), e avanti così. Scandalizzati? Eppure fanno parte delle conquiste del palato contemporaneo insieme ad altre ormai solo apparenti provocazioni. Come il panettone con le olive e le albicocche; le ostriche con le salsiccette calde, tipiche di Bordeaux; il gelato al tartufo.

È vero che basta sfogliare i menù rinascimentali per incontrare abbinamenti inusuali, ma il percorso che ha condotto il nostro palato a inserire varianti inedite negli accostamenti onorati dai decenni ha una data e una firma. Londra, 1992: Heston Blumenthal, chef di The Fat Duck, lavorando col chimico François Benzi, applica ai suoi piatti i principi della composizione molecolare, la quale sancisce che alimenti apparentemente lontanissimi si uniscono in armonia se hanno in comune le più importanti componenti aromatiche. E nel 2007 nasce il sito *foodpairing.com*, riserva di caccia per i professionisti in cerca di nuove idee ma anche per gli appassionati coraggiosi, con oltre mille ingredienti corredati del proprio profilo aromatico cui ispirarsi.

Perché, alla fine, la tradizione è, come l'ha magnificamente definita Oscar Wilde, un'innovazione ben riuscita. E chi lo decide sono gusto e olfatto, i due grandi giudici del buono-o-non buono. Il gusto con le sue quattro precise localizzazioni sulla lingua – dolce, amaro, salato, acido, a cui si aggiunge il sapido o umami –; e l'olfatto, che con primigenia potenza anticipa l'esperienza.

Poi c'è l'effetto della proustiana «madeleine», cioè del carico di sentimenti e ricordi che un certo piatto può suscitare all'istante. E la cucina italiana, dal mattarello delle «sdore» emiliane per tirare la mitica sfoglia fino al pestello di legno per il pesto genovese secondo la formula antica, ha tanti ricordi quanti sono i nostri campanili.

Ma c'è uno straordinario universo di incroci alimentari inediti che ci attende nei piatti della cucina creativa firmata ma anche in quelli di chi, a casa, ama sperimentare. Magari con le ricette che suggeriamo in queste pagine. Testate con piacere e divertimento dalla nostra redazione. FIAMMETTA FADDA

Vassoio delle frittelle e tovaglia **Aquazzura**, ciotoline **Seletti**.

APERITIVI E ANTIPASTI

FRITTELLE DI PASTA STRACOTTA CON TRE SUGHI CLASSICI
OLTRAGGIO ALLA PASTA AL DENTE

Vassoio della pinsa **Les-Ottomans**, tovaglietta americana **Seletti**, calice verde **Aquazzura**.

PINSA CON 'NDUJA, STRACCIATELLA E ANANAS

UN'ERESIA? NON PIÙ, DA QUANDO ANCHE I GRANDI PIZZAIOLI HANNO AMMESSO L'ANANAS NELLE LORO FARCITURE

ILARIA CASTELLI
Dopo quindici anni come consulente finanziario, ha cambiato vita per dedicarsi alla cucina. È chef a domicilio, tiene corsi e organizza cene personalizzate nel suo laboratorio Chef and the City, a Milano. Qui ha «maltrattato» alcuni capisaldi della nostra tradizione con proposte ironiche e gustosamente irriverenti come l'hamburger di spaghetti e gli spiedini di tortellini, squisiti anche fuori del loro rassicurante brodo.

SARA FOSCHINI
La responsabile della nostra cucina di redazione, napoletana e milanese di adozione, è sempre attenta a semplificare e a proporre ricette pratiche per i pasti in famiglia, senza mai perdere di vista i piatti e gli ingredienti del Sud. Per questo ricettario non convenzionale ha scelto di abbinare il pesce con il formaggio e di proporre la pasta come contorno (piacerà ai bambini); poi ha commesso l'oltraggio più grave: la carbonara con la panna.

WALTER PEDRAZZI
Cuoco, docente di cucina, ricercatore e innovatore, divulgatore (ultimamente anche alla radio), collabora con *La Cucina Italiana* da oltre trent'anni. Grazie anche alla sua lunga esperienza nella ristorazione, ha saputo interpretare diverse «sovversioni» gastronomiche (a cominciare dalla pasta stracotta) con padronanza di tecniche e materie, e fantasia. Provate i suoi dolci: paccheri e patatine fritte.

FRITTELLE DI PASTA STRACOTTA CON TRE SUGHI CLASSICI

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 20-24 PEZZI

500 g **pomodori ramati**
250 g **passata di pomodoro**
140 g **pesto**
80 g **guanciale a tocchetti**
75 g **maccheroni**
50 g **latte**
40 g **farina 00**
4 g **lievito in polvere per torte salate**
2 **uova**
scalogno
aglio
pecorino
Grana Padano Dop
olio extravergine di oliva
basilico
prezzemolo
olio di arachide
sale – pepe

PER I SUGHI
Incidete i pomodori a croce e scottateli in acqua bollente non salata; scolateli e pelateli.
Rosolate dolcemente il guanciale in una padella, eliminate il grasso fuso e liberate la padella. Nella stessa cuocete per 10 minuti i pomodori tagliati grossolanamente. Aggiustate di sale e pepe. Alla fine unite il guanciale.
Mondate 1 scalogno, tagliatelo sottile, e rosolatelo in padella con 2 cucchiai di olio extravergine; unite 1 spicchio di aglio in camicia e quindi la passata di pomodoro e cuocetela fino a ridurla della metà. Verso la fine della cottura aggiungete qualche foglia di basilico fresco ed eliminate l'aglio.

PER LE FRITTELLE
Stracuocete la pasta: misurate 225 g di acqua non salata (tre volte il peso della pasta), portate a bollore e calate la pasta; lasciatela sobbolire piano con un coperchio fino a quando non avrà assorbito tutta l'acqua di cottura, mescolando di tanto in tanto. Togliete dal fuoco lasciando il coperchio e fate intiepidire per 3-4 minuti. Frullate la pasta con 80 g di acqua e le uova.
Amalgamate il composto ottenuto con 5-6 cucchiai di grana grattugiato, 1 cucchiaino (4 g) di lievito per torte salate, la farina 00, 1 cucchiaio di olio extravergine. Unite il latte e poco prezzemolo tritato.
Scaldate abbondante olio di arachide in una casseruola alta, formate le frittelle aiutandovi con due cucchiai e friggetele fino a doratura; scolatele su carta da cucina.
Servitele con i tre sughi: pomodoro e basilico condito con un filo di olio extravergine, amatriciano finito con pecorino grattugiato, e il pesto.

Frittelle di pasta stracotta con tre sughi classici *pag. 57*
Saltimbocca di pesce spada *pag. 67*

Abbinate un **rosé** agrumato e morbido, come l'Anima Solis Rosé 2022 di Cantina Fazio, un **Syrah** in purezza, che nasce in Sicilia e ha profumi di biancospino e pompelmo rosa e un gusto sapido e delicatamente speziato.
13,50 euro, casavinicolafazio.it

PINSA CON 'NDUJA, STRACCIATELLA E ANANAS

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 **pinsa da 250 g**
100 g **'nduia**
100 g **stracciatella**
1 **ananas**
olio extravergine di oliva
pepe

Scaldate la pinsa nel forno a 220 °C per 5-6 minuti.
Tagliate l'ananas in rondelle di 5 mm di spessore, eliminate la parte centrale e arrostitele su una griglia da entrambe le parti finché non si saranno caramellate.
Rosolate brevemente la 'nduja in una padella antiaderente senza grassi, sgranandola un po'.
Farcite la pinsa con fiocchetti di stracciatella, pezzettini di 'nduja e rondelle di ananas arrostite.
Completate con un filo di olio e pepe.

PRIMI

TROFIE AL PESTO DI SEDANO E LIMONE

NIENTE BASILICO E NIENTE PESTELLO PER UN PESTO VELOCE E UGUALMENTE SAPORITO

Piatti del riso lessato, ciotola del pecorino e tovagliette americane **Seletti**, piatto fondo delle trofie **Ginori 1735**, piatto piano **Aquazzura**.

RISO LESSATO ALLA CARBONARA

TUTTI I CONDIMENTI DELLA CARBONARA, MA SENZA GLI SPAGHETTI

CACIO E PEPE E BESCIAMELLA

CONTRO OGNI PURISMO: CACIO «AUMENTATO» CON BESCIAMELLA E AGLIO

Piatto fondo dei fusilloni, piatti della carbonara, ciotolina della cacio e pepe, bicchieri e tovagliette americane **Seletti**, sottopiatto della cacio e pepe **Le Coq Porcelaine** by Ilsa, brocca verde, calice, piatto piano e piatto fondo della cacio e pepe, tovaglia della carbonara **Aquazzura**.

FUSILLONI VONGOLE E PROVOLONE

FORMAGGIO SUI FRUTTI DI MARE: AGGIUNGE SAPIDITÀ E PROFONDITÀ

CARBONARA CON LA PANNA
IL TABÙ DEI TABÙ HA UN SAPORE SQUISITO

TROFIE CON PESTO DI SEDANO E LIMONE

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

350 g trofie
50 g foglie di sedano
40 g pinoli
30 g Parmigiano Reggiano Dop
30 g pecorino
limone – aglio
olio di semi
olio extravergine di oliva
sale

Lavate e asciugate con cura le foglie di sedano, tamponandole con carta da cucina (se rimane dell'acqua, la consistenza finale della salsa potrebbe risentirne).
Raccoglietele nel frullatore con lame a elica (non usate quello a immersione) insieme con la scorza grattugiata di 1 limone, 1 spicchio di aglio, 30 g di parmigiano, 30 g di pecorino, i pinoli, una presa di sale, 2 cucchiai di succo di limone e 2 cucchiai di olio di semi; frullate tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete quindi, versando a filo e mescolando a mano, 40 g di olio extravergine di oliva. Se non utilizzate subito il pesto, proteggetelo dall'ossidazione coprendolo con un velo di olio extravergine.
Lessate le trofie in abbondante acqua bollente salata, scolatele e conditele in una zuppiera con il pesto, precedentemente stemperato con un po' di acqua di cottura della pasta.
LE IDEE IN PIÙ L'aggiunta dell'olio di semi prima di iniziare a frullare serve a facilitare l'operazione e a emulsionare gli ingredienti. L'olio extravergine va aggiunto dopo, a mano, poiché frullandolo diventa amaro.
Conservate il pesto in un vasetto di vetro, coperto con un velo di olio in superficie, per evitare l'ossidazione. Riposto nel congelatore dura per una decina di giorni.
Buono anche sui crostini, mescolato con la ricotta, per farcire torte salate.

RISO LESSATO ALLA CARBONARA

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g riso Vialone nano
120 g pecorino romano crosta nera stagionato
70 g guanciale
6 tuorli freschissimi
pepe nero in grani
alloro – sale

Portate a bollore 1,3 litri di acqua (2 volte e mezzo il peso del riso), salate leggermente, aggiungete ½ foglia di alloro e lessate il riso a fuoco basso fino all'assorbimento dell'acqua, mescolando di tanto in tanto.
Prelevate dopo qualche minuto 1 mestolo di acqua di cottura del riso e stemperate il pecorino in una ciotola.
Tritate il pepe in modo grossolano, tostatelo leggermente e mescolatelo con il pecorino grattugiato.
Tagliate il guanciale a striscioline, rosolatele a fuoco medio-basso in padella per 3-4 minuti.
Mescolate il riso ben caldo con la crema di pecorino e servitelo subito guarnendo con il guanciale e 1 tuorlo per ogni piatto.

CACIO E PEPE E BESCIAMELLA

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Medio
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g pasta corta a scelta
500 g latte
150 g pecorino romano grattugiato

30 g burro
30 g farina
aglio
sale
pepe

Fondete il burro con la farina e 1 spicchio di aglio grattugiato; cuocete il roux con fuoco medio-basso, per non bruciare la farina; dopo poco (giusto il tempo di togliere il sapore crudo della farina), stemperate il roux versando a filo il latte, freddo, sempre continuando a mescolare.
Portate a un leggero bollore: non appena appariranno piccole bollicine lungo il bordo della casseruola, spegnete il fuoco, aggiungete il pecorino grattugiato e mescolate finché non si sarà fuso.
Aggiustate di sale, infine, dopo avere assaggiato. Dopo una decina di minuti aggiungete 1 cucchiaiata di pepe macinato alla salsa ormai tiepida, in modo da conservare integra la fragranza del pepe.
Cuocete la pasta, scolatela al dente e conditela con la besciamella all'aglio, pecorino e pepe.

CONSERVARE E RIGENERARE
Potete preparare la salsa in anticipo e riporla in un contenitore ermetico, proteggendo la superficie con la pellicola a contatto, per evitare che si secchi. In frigorifero si conserva per 1-2 giorni. Poco prima di usarla, stemperatela con un po' di acqua di cottura della pasta e intiepiditela sul fuoco basso.

FUSILLONI VONGOLE E PROVOLONE

Cuoca Sara Foschini
Impegno Medio
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg vongole veraci spurgate
280 g fusilloni
100 g provolone piccante
aglio
maggiorana
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Sciacquate le vongole, raccoglietele in un tegame, unite 1 tazzina di acqua, coprite con il coperchio e lasciate aprire le conchiglie sul fuoco dolce. Una volta aperte, filtrate l'acqua di cottura.
Scaldate una padella velata di olio con un piccolo spicchio di aglio sbucciato. Eliminate quindi l'aglio e unite il liquido filtrato delle vongole e 60 g di provolone grattugiato. Togliete dal fuoco e frullate per ottenere una salsa fluida e liscia, quindi versatela di nuovo nella padella.
Cuocete i fusilloni in acqua bollente salata, scolateli al dente con la schiumarola trasferendoli direttamente nella padella con la salsa di provolone; mantecateli aggiungendo, se serve, ancora un po' di acqua di cottura.
Distribuite i fusilloni nei piatti con un po' della salsa, le vongole, in parte sgusciate in parte con il guscio. Completate con una macinata di pepe, provolone grattugiato a scagliette e foglioline di maggiorana fresche e servite subito.

CARBONARA CON LA PANNA

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g spaghetti
300 g guanciale
80 g pecorino grattugiato
60 g panna fresca
4 tuorli
sale
pepe

Mettete a cuocere la pasta in acqua bollente salata.
Tagliate il guanciale a bastoncini e rosolateli in una padella antiaderente finché parte del grasso non si sarà fuso e la consistenza non sarà croccante.
Mescolate in un'ampia ciotola i tuorli con il pecorino, la panna e una generosa macinata di pepe. Aggiungete un po' del grasso del guanciale.
Scolate gli spaghetti bene al dente e versateli nella ciotola con il condimento di tuorli.
Distribuiteli nei piatti e completateli con i bastoncini di guanciale.

Pinsa con 'nduja e ananas *pag. 57*
Gamberoni in tegolina di grana *pag. 67*

Scegliete un vino che coniughi, come le ricette, le note dolci con quelle acido-sapide. È perfetto un **Valdobbiadene Prosecco Extra dry**, fragrante, slanciato ed equilibrato. Ci piace Strada di Guia 109 di Foss Marai, per i suoi tipici profumi di acacia e di mela e il gusto pulito e scorrevole.
14 euro, fossmarai.com

Trofie al pesto di sedano e limone *pag. 62*

Bianco, erbaceo e agrumato: ecco l'identikit del vino che va d'accordo con il sedano e il limone. Provate l'abbinamento con l'**Alto Adige Valle Isarco Grüner Veltliner** Aristos 2021 di Cantina Valle Isarco: fresco e sapido con profumi di frutta e pompelmo.
18 euro, kellerei-eisacktal.it

Riso lessato alla carbonara *pag. 62*
Carbonara con la panna *pag. 63*

La cremosità della panna e delle uova chiede un vino capace di pulire il palato, come sanno fare le bollicine di uno spumante Metodo Classico. Sceglietene uno di buona freschezza e struttura, come quelli, a base di Pinot nero, che nascono in montagna. Il **Trento Perlé Nero Riserva** 2016 di Ferrari è sfaccettato ed elegantissimo, con profumi fruttati, burrosi e minerali.
74 euro, ferraritrento.com

Cacio e pepe e besciamella *pag. 62*

Abbiamo trovato perfetto l'accostamento con un rosso giovane e speziato come il **Bardolino Classico**. Il **Bordenis** di Santi ha tipici e fragranti profumi di lampone, fiori e pepe. Servitelo fresco, sui 15-16 °C.
9,50 euro, gruppoitalianovini.it

PESCI

BACCALÀ CON CREMA ALLO ZAFFERANO
NON METTERE IL GRANA SUL PESCE! PERCHÉ? È COSÌ BUONO

Vassoio dei gamberi e tovaglietta americana **Seletti**, piatti del baccalà, calici verdi e tovaglia **Aquazzura**, posata **Sambonet**.

GAMBERONI IN TEGOLINA DI PARMIGIANO CON SALSA ALLA PESCA

CROSTACEI CON FORMAGGIO, UN ABBINAMENTO FUORI CANONE CHE GIOCA SUL CONTRASTO DOLCE-SAPIDO

Piatto decorato dei saltimbocca e piattino **Seletti**, sottopiatto **Le Coq Porcelaine** by Ilsa, posate **Sambonet**, brocca e bicchiere **Zafferano Italia**, tovagliolo bianco **Aquazzura**.

SALTIMBOCCA DI PESCE SPADA

SALUMI CON IL PESCE: SI RINFORZANO A VICENDA

BACCALÀ CON CREMA DI GRANA ALLO ZAFFERANO

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 4 tranci di baccalà dissalato senza pelle
30 g pinoli
12 acini di uva bianca
burro – timo
sale – pepe

PER LA CREMA DI GRANA

250 g latte
100 g Grana Padano Dop
20 g amido di mais
1 bustina di zafferano
timo – sale

Fondete in padella una noce di burro con un rametto di timo, unite quindi i tranci di baccalà e rosolateli su entrambi i lati irrorandoli via via con il burro fuso per 7-10 minuti, finché non avranno acquistato un bel colore dorato; alla fine insaporite con pepe e sale, se serve.
Liberate la padella e, nella stessa, saltate i pinoli e gli acini d'uva, tagliati a metà.

PER LA CREMA DI GRANA

Stemperate lo zafferano e l'amido di mais in poco latte, ottenendo una crema.
Portate il resto del latte quasi al bollore, poi unitevi la crema di zafferano. Togliete dal fuoco e amalgamate con una frusta, aggiungete il grana e regolate di sale, se serve.
Servite i tranci di baccalà, con uva e pinoli sulla crema di grana allo zafferano.

GAMBERONI IN TEGOLINA DI PARMIGIANO CON SALSA ALLA PESCA

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 30 minuti di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 20 gamberoni
150 g pesca
100 g Parmigiano Reggiano Dop
zucchero di canna
limone – maggiorana
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Il pesce col formaggio si trova già nei ricettari del Rinascimento e arriva fino all'Artusi che condisce gli spaghetti con le telline con «alquanto burro e parmigiano».

Mondate e tagliate a cubetti la pesca; cuocetela in casseruola con 50 g di acqua, 1 cucchiaino di zucchero di canna e il succo di ½ limone per 10 minuti, finché non sarà morbida. Lasciate intiepidire e poi frullate ottenendo una salsa.
Sgusciate i gamberoni, privateli della testa mantenendo intatta la codina; eliminate il budellino scuro (intestino) incidendo la parte superiore per il lungo. Ponete le code in una pirofila, irrorate con 1 bicchiere di vino bianco, coprite con la pellicola e ponete a marinare in frigorifero per 30 minuti.
Scolate infine le code dei gamberoni e infilzatele con uno stecco di bambù; conditele con 2 cucchiai di olio, una macinata di pepe e maggiorana tritata. Cuocetele in una padella ben calda con 1 cucchiaio di olio per 1-2 minuti per lato; infine salate.
Stendete uniformemente 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato su un foglio di carta da forno e cuocete nel microonde per 1 minuto; appena sfornata la cialda, avvolgetela attorno a una coda di gamberone. Preparate così tutti i gamberoni.
Infornateli infine a 180 °C per 5 minuti e serviteli con la salsa alla pesca.

SALTIMBOCCA DI PESCE SPADA

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

480 g 12 fette di pesce spada
120 g 12 fettine di pancetta dolce arrotolata
12 foglie di salvia
vino bianco secco
farina
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Disponete su ogni fetta di pesce 1 fettina di pancetta e 1 foglia di salvia fresca. Spolverate con una nuvola di farina.
Scaldate una padella molto capiente con 2 cucchiaiate di olio e cuocete i saltimbocca a fuoco vivo per 1-2 minuti dal lato della pancetta e salvia, poi girate delicatamente, cuocete per 1 minuto, quindi sfumate con ½ bicchiere di vino bianco. Lasciate ancora 1 minuto sul fuoco, aggiustate di sale e pepe, infine togliete i saltimbocca dalla padella e adagiateli nel piatto di portata.
Restringete il sugo a fuoco vivace, irrorate i saltimbocca e serviteli subito.

Fusilloni vongole e provolone *pag. 63*

Si accompagnano a un bianco potente, che tenga testa al provolone, ma anche di buona mineralità per richiamare il gusto sapido delle vongole. Una buona scelta è il **Greco di Tufo** Giallo d'Arles 2022 di Quintodecimo, pieno ed elegante con aromi di mela cotogna e albicocca. ***35 euro, quintodecimo.it***

Baccalà con crema di grana allo zafferano *pag. 67*

Le delicate note di zafferano di un **Capriano del Colle Bianco**, insieme con la sua delicatezza, ben si abbinano al baccalà. Il Netto 2022 di Cantina San Michele è un mix di trebbiano e chardonnay, fruttato, semplice e di bella armonia. ***10 euro, sanmichelevini.it***

Spiedini di tortellini *pag. 71*
Spezzatino con le mafalde *pag. 72*

Il **Sangiovese** è tra i vini rossi che meglio accompagnano i piatti di carne. Se c'è anche la pasta, è meglio sceglierne uno fresco e disimpegnato. Provate il Rosso di Montalcino 2020 di Fattoria dei Barbi, che profuma di piccoli frutti ed erbe balsamiche. ***13 euro, fattoriadeibarbi.it***

CARNI
E UOVA

SPIEDINI DI TORTELLINI CON SALSA AL BASILICO E RAGÙ ALLO ZENZERO

LA PASTA RIPIENA FUORI DEL SUO BRODO, E CONDITA CON IL PESTO

Sottopiatto dello spezzatino **Le Coq Porcelaine** by Ilsa, posate, piattino da pane e piatto degli spiedini **Seletti**, tovaglia, tovaglioli e calici verdi **Aquazzura**.

SPEZZATINO CON LE MAFALDE

RECUPERO DI UN'USANZA ANGLOSASSONE: LA CARNE CON LA PASTA COME CONTORNO

Tovagliolo della parmigiana, calici e tovaglia del panino **Aquazzura**, piatti del panino **Seletti**.

PARMIGIANA DI POLLO

INVECE DELLE MELANZANE FETTINE DI PETTO DI POLLO FRITTE. SUCCESSO GARANTITO

SPIEDINI DI TORTELLINI CON SALSA AL BASILICO E RAGÙ ALLO ZENZERO

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Per esperti
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL RAGÙ
- 700 g passata di pomodoro
- 250 g polpa mista di bovino macinata
- 40 g carota
- 1 piccolo gambo di sedano
- 1 scalogno
- ½ cipolla
- vino rosso – zucchero
- salvia – alloro
- gambi di basilico
- chiodi di garofano
- zenzero fresco – sale

PER IL PESTO
- 30 g basilico
- 20 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
- 20 g pecorino romano grattugiato
- 20 g pinoli – aglio
- olio extravergine di oliva
- olio di semi – sale

PER I TORTELLINI
- 160 g farina 00
- 100 g polpa di manzo macinata
- 100 g prosciutto cotto tritato
- 40 g semola rimacinata di grano duro
- 2 uova
- Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
- olio extravergine di oliva
- noce moscata
- sale – pepe

PANINO CON GLI SPAGHETTI
MAI PANE E PASTA INSIEME. IN QUESTA RICETTA PERÒ SI ABBINANO BENISSIMO

PER IL RAGÙ
Tritate lo scalogno, la cipolla, la carota e il sedano. Raccogliete tutto in una casseruola con 2-3 foglie di salvia spezzettate, gambi di basilico (ricavati dal ciuffo che servirà per preparare il pesto), schiacciandoli un po' perché esca l'aroma, 2 foglie di alloro schiacciate, 1 cucchiaio raso di zucchero e 1 bicchiere di acqua; fate cuocere per caramellare: ci vorranno 8-10 minuti. Quando il fondo sarà brunito (per il caramello), unite la carne macinata, abbassate un po' il fuoco e fatela rosolare mescolandola con le verdure per 1-2 minuti; sfumate quindi con ½ bicchiere di vino rosso e mescolate; poi aggiungete la passata di pomodoro, 2 chiodi di garofano, e cuocete a fuoco medio-basso, col coperchio per 30 minuti circa.
Togliete infine rametti e foglie varie, aggiustate di sale e aggiungete un pezzettino di zenzero (grande come una nocciola) grattugiato. L'olio non si usa perché il ragù andrà mescolato con il pesto, che ne ha già molto.

PER IL PESTO
Frullate le foglie del basilico con 1 cucchiaio di olio di semi, 1 spicchietto di aglio sbucciato, il parmigiano, il pecorino romano, i pinoli e un pizzico di sale; alla fine incorporate a mano 35 g di olio extravergine.

PER I TORTELLINI
Mescolate farina e semola, impastatele con le uova, poi unite 2 cucchiai e mezzo di olio extravergine. Lavorate fino a ottenere un composto omogeneo. Modellatelo a palla, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 10 minuti.
Impastate la polpa di manzo con il prosciutto cotto, 2 cucchiai di parmigiano, una presa di sale e di pepe e un po' di noce moscata grattugiata.
Stendete la pasta sottile, tagliatela in quadrati di 5-6 cm, disponete al centro una nocciolina di ripieno e chiudete a triangolo e poi a tortello. Cuoceteli in acqua bollente salata per 5-6 minuti; scolateli e arrostiteli vivacemente in padella con un filo di olio fino a colorirli.
Infilzateli sugli stecchi e serviteli con il ragù e il pesto, mescolando i due condimenti.

→

SPEZZATINO CON LE MAFALDE

Cuoca Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LO SPEZZATINO

600 g cappello del prete di vitello
brodo vegetale – carota
cipolla – sedano – farina
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

PER LA PASTA

200 g pasta secca tipo mafalde
1 lime
1 peperoncino fresco
timo – maggiorana
erba cipollina
burro – sale

PER LO SPEZZATINO

Tritate ½ carota, ½ cipolla e ½ gambo di sedano e fateli appassire in un tegame con un filo di olio.
Tagliate il cappello del prete in bocconcini, infarinateli e scuotete via la farina in eccesso. Rosolateli nel tegame con il soffritto di verdure finché non avranno preso colore, quindi sfumateli con 1 bicchiere di vino bianco; aggiungete poi 1 litro di brodo, coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per 40 minuti circa.

PER LA PASTA

Mettete a cuocere la pasta in acqua bollente salata.
Tritate intanto le erbe.
Fondete dolcemente il burro in padella, spegnete ed emulsionate con il succo del lime.
Condite la pasta con il burro al lime, le erbe tritate, scorza di lime grattugiata e un po' di peperoncino.
Servitela come contorno per lo spezzatino.

Parmigiana di pollo *pag. 72*

Va bene un rosso giovane, da bere con facilità e con un gusto acidulo che bilanci la consistenza di questa parmigiana. Ci piace il **Chianti Classico** Duelame 2020 di Lamole di Lamole per i suoi profumi di iris, violetta e frutti di bosco. *17 euro, lamole.com*

Panino con gli spaghetti *pag. 72*

Abbinamento pop con la **birra**. Sta bene la 9 Luppoli Ipa del Birrificio Angelo Poretti, una non filtrata **ad alta fermentazione** che ha sapore agrumato e un amaro deciso, tipico della tipologia. Anche al super. *3,50 euro la confezione di 3 bottiglie da 33 cl. birrificioangeloporetti.it*

Pastiera con fiocchi di avena *pag. 76*
Paccheri gratinati con prugne e fichi *pag. 76*

Stappate un **vino passito da uve bianche**, che sia ben bilanciato tra dolcezza e acidità. Un segreto ben custodito è l'Aureum di Banino Antonio Panigada, una Malvasia di Candia che nasce sulle colline del Milanese, profonda, con profumi di fichi, albicocche e confettura. Può invecchiare per anni, acquistando complessità. *16,50 euro, banino.it*

PARMIGIANA DI POLLO

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 8 fettine di petto di pollo
500 g passata di pomodoro
250 g mozzarella per pizza
250 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
200 g pane panko (in alternativa pancarré sbriciolato e tostato)
150 g scamorza
3 uova
farina
aglio – basilico
olio di arachide
olio extravergine di oliva
zucchero
sale – pepe

Soffriggete 1 spicchio di aglio tagliato a metà in una padella con un filo di olio; dopo 1 minuto toglietelo, unite la passata di pomodoro e cuocetela per 10-15 minuti con un pizzico di sale e pepe e zucchero facendo restringere la salsa.
Sbattete le uova con una presa di sale.
Mescolate il pane panko con 100 g di parmigiano grattugiato.
Passate le fettine di pollo prima nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel mix di panko e parmigiano.
Friggetele in abbondante olio di arachide per circa 3 minuti. Ripassatele quindi nelle uova e poi nel pane panko. Lasciate riposare 10 minuti, in modo che il glutine faccia incollare la copertura alla carne, poi rifriggete per circa 3-4 minuti, fino a doratura.
Stendete 1 cucchiaiata di salsa sul fondo di una pirofila (30x20 cm), accomodatevi le fettine di pollo, aggiungete altra salsa, scamorza e mozzarella a dadini, parmigiano, 2 foglie di basilico fresco. Procedete in questo ordine facendo un altro strato di pollo, salsa e formaggi.
Infornate a 180 °C per 10 minuti, poi alzate un po' la griglia e passate sotto il grill a 250 °C per 4-5 minuti.

PANINO CON GLI SPAGHETTI

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g salame tipo cacciatorino
100 g spaghetti
100 g Grana Padano Dop grattugiato
4 panini da hamburger
4 uova
formaggio tipo scamorza
lattuga
pomodoro
cetriolini
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata.
Mescolate le uova con il cacciatorino tagliato a dadini, il grana grattugiato, sale e pepe. Versate gli spaghetti in questo composto e mescolateli bene.
Ungete con un filo di olio la padellina (ø 10 cm) per le uova, scaldatela e adagiatevi una porzione di spaghetti (un quarto della quantità totale) formando una specie di matassina, versate in aggiunta un cucchiaio di uovo e salamino.
Cuocete la frittatina per 2-3 minuti per lato. Alla fine posatevi sopra una fettina sottile di formaggio in modo che si ammorbidisca con il calore.
Ripetete per ottenere altre tre frittatine.
Imbottite ciascun panino per hamburger con qualche foglia di lattuga, 2 fette di pomodoro, la frittata con il formaggio e qualche cetriolino a fette.

DOLCI

Piatto e piattino della pastiera **Seletti**, bicchieri ambra **Zafferano Italia**, calici, tovagliolo e tovaglia **Aquazzura**.

PASTIERA CON FIOCCHI DI AVENA E YOGURT GRECO

SCANDALOSO: SENZA GRANO E SENZA RICOTTA!

PACCHERI GRATINATI CON PRUGNE E FICHI
LA PASTA AL FORNO, MA COME DESSERT

Vassoio delle patate fritte, tazzina, piattini e tovaglietta americana **Seletti**, sottopiatto dei paccheri **Le Coq Porcelaine** by Ilsa, tovagliolo e tovaglia **Aquazzura**.

PATATE FRITTE CON SALSA ALLA PERA E FRUTTA FRESCA

UNA SPOLVERATA DI ZUCCHERO A VELO AL POSTO DEL SALE: DELIZIOSE, PROVARE PER CREDERE

PASTIERA CON FIOCCHI DI AVENA E YOGURT GRECO

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
più 40 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
- **300 g farina 00**
- **150 g burro**
- **120 g zucchero – latte**
- **8 g lievito in polvere per dolci**
- **1 uovo**

PER FARCIRE E COMPLETARE
- **300 g fiocchi di avena**
- **250 g yogurt greco**
- **160 g zucchero**
- **150 g latte**
- **60 g canditi di cedro e arancia**
- **2 uova**
- **1 limone – fecola**
- **acqua di fior d'arancio**

PER LA PASTA FROLLA
Amalgamate il burro con lo zucchero (se usate la planetaria, munitela della frusta a gancio), poi incorporate l'uovo. Miscelate il lievito e la farina e uniteli all'impasto. Lavorate fino a ottenere un panetto omogeneo, unendo 1-2 cucchiai di latte solo se serve. Avvolgete la pasta nella pellicola e mettetelo in frigo per 30 minuti circa.
PER FARCIRE E COMPLETARE
Scaldate il latte con 1 cucchiaio di zucchero e i fiocchi di avena; cuocete per 3-4 minuti, finché non otterrete una specie di budino. Lasciate raffreddare, quindi incorporate lo yogurt greco, 140 g di zucchero, 2 cucchiai fecola, le uova, i canditi misti, la scorza grattugiata di 1 limone e 3 cucchiaini di acqua di fiori di arancio. Lasciate riposare questo ripieno per 30 minuti.
Stendete ⅔ della pasta frolla a 4-5 mm di spessore e con essa foderate una tortiera (ø 22 cm), livellando i bordi con un coltellino; bucherellate la pasta con una forchetta e ponete in frigo ancora per 10 minuti.
Versate il ripieno nella tortiera.
Stendete la pasta frolla rimasta per creare le strisce della copertura e ponetele a griglia sulla pastiera sigillandole alle estremità lungo il bordo.
Infornate a 180 °C per 30 minuti; spostate quindi la pastiera nella parte più bassa del forno e cuocetela per altri 10 minuti. Infine sfornatela e lasciatela raffreddare.

Ispirandosi alla cucina tra Medioevo e Rinascimento, quando la divisione dei sapori e delle portate non era definita come ora, anche la pasta può diventare un dolce.

PACCHERI GRATINATI CON PRUGNE E FICHI

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **430 g prugne**
- **250 g fichi maturi (circa 4)**
- **100 g panna fresca**
- **45 g savoiardi**
- **18-20 paccheri – 2 tuorli**
- **1 baccello di vaniglia**
- **½ bustina di zafferano**
- **zucchero semolato**
- **zucchero a velo**
- **burro – sale – menta**
- **mandorle a lamelle**

Cuocete i paccheri al dente in acqua leggermente salata aromatizzata con lo zafferano (o con qualche pistillo). Scolateli, distribuiteli separati in un piatto, copriteli con la pellicola per non farli seccare e lasciateli raffreddare.
Mondate le prugne, tagliatele a tocchetti (5 mm) e cuocetele in padella per 7-8 minuti con 1 cucchiaio e mezzo di zucchero e una noce di burro, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare con il coperchio.
Pelate e tagliate a tocchetti anche i fichi, uniteli alle prugne con 30 g di savoiardi sbriciolati e un po' di menta tritata.
Farcite i paccheri col ripieno di frutta e adagiateli, leggermente sovrapposti, in una pirofila cosparsa di abbondante burro. Usate l'eventuale avanzo di ripieno per riempire i buchi tra un pacchero e l'altro.
Preparate la crème royale: sbattete la panna e i tuorli con 10 g di zucchero a velo, unite i semi di ¼ di baccello di vaniglia.
Versate la crème royale sui paccheri; cospargete con i restanti 15 g di savoiardi sbriciolati e le mandorle a lamelle; infornate a 150 °C per 25 minuti.

PATATE FRITTE CON SALSA ALLA PERA E FRUTTA FRESCA

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **900 g patate grandi**
- **200 g pera matura**
- **170 g yogurt greco**
- **limone**
- **aceto**
- **miele**
- **zucchero a velo**
- **zucchero semolato**
- **frutta fresca a piacere**
- **olio di arachide**
- **sale**

Mondate la pera e tagliatela a tocchetti; cuocetela in padella con 1 cucchiaio di zucchero semolato per 5 minuti, finché non si sarà quasi disfatta. Fate raffreddare.
Mescolate lo yogurt con la scorza grattugiata di ½ limone e 1 cucchiaino di miele; amalgamatelo con la pera cotta.
Pelate e tagliate le patate a parallelepipedi larghi 5 mm e lunghi 10-12 cm; sciacquateli in acqua fredda e poi lasciateli a bagno per 1 ora.
Sbianchite poi le patate in acqua bollente leggermente salata e acidulata con 2-3 cucchiai di aceto, per 2 minuti dalla ripresa del bollore. Scolatele bene e distribuitele in un vassoio per farle intiepidire.
Friggetele in abbondante olio di arachidi a 170 °C fino a doratura.
Disponetele infine nel piatto di portata; cospargetele con zucchero a velo e servitele con frutta fresca a piacere e la salsa alla pera.

Patate fritte con frutta fresca *pag. 76*

Scegliete un vino dolce, di bassa gradazione alcolica per abbinarlo alla frutta e allo yogurt, e spumeggiante per accompagnare il fritto. Ci piace da sempre il **Moscato d'Asti** Filari Corti 2021 di Carussin: è genuino, dalla bevibilità disarmante, con aromi fruttati e balsamici. ***18 euro, carussin.it***

Alessio Tresanini, chef dell'Osteria dei Coppelli all'interno dell'azienda agricola La Portofinese, mostra gli alberi ad Angela Odone, insieme a Tatiana Viacava, nuora di Mino Viacava, fondatore dell'azienda. Nella pagina accanto, Tatiana raccoglie i fiori di zucchina trombetta; le arnie dell'apiario con vista sul mare.

SE IL MARE VA IN MONTAGNA

Nel Parco Nazionale di Portofino le due anime della Liguria si legano in un abbraccio. Che si fa più saldo e fruttuoso grazie a chi le protegge e le cura con lungimiranza, tenacia e affetto

DI **ANGELA ODONE**, FOTO **JACOPO SALVI**

Esistono posti che, per fortuna, sovvertono le regole. Anche le più dogmatiche e indiscutibili, come quella che dice che edilizia e territorio non sempre sono buoni amici. Uno di questi posti è La Portofinese, l'azienda agricola creata, ettaro dopo ettaro, da Mino Viacava all'interno dell'area naturale protetta del Parco Nazionale di Portofino.

Un progetto che nasce dal desiderio di sdebitarsi con un angolo di Liguria che ha dato tanto alla stirpe Viacava, portofinese da sei generazioni. Così Mino, dopo aver costruito e ristrutturato le più belle ville della zona, è tornato alla terra che nutriva i suoi antenati contadini con l'idea di riportare allo splendore originario i vigneti e gli oliveti abbandonati, di preservare storia e tradizioni e di tramandarle alle prossime leve e a tutti coloro che vogliono scoprirle. Così è nata La Portofinese, mettendo insieme, senza fretta e con intelligenza, realtà diverse: l'Eco-Farm in località Prato, azienda autosufficiente dal punto di vista energetico dove ci sono la vigna, gli olivi e l'apiario; l'Osteria dei Coppelli con orto, cucina e frantoio per la spremitura a freddo delle olive; il Mulino del Gassetta che accoglie un piccolo museo e il luppoleto. Tutte hanno un denominatore comune: prodigio della natura e attento lavoro manuale dell'uomo. Manuale perché qui tutto si fa a mano, dai muretti a secco alla vendemmia per produrre il Vermentino Ü Portufin, solo duemila bottiglie che vanno a ruba tra i ristoratori della zona; dall'orto che rifornisce il 100% del fabbisogno della cucina dell'Osteria →

La vista dal grande tavolo nell'Eco-Farm, con alcuni dei prodotti dell'azienda. Nella pagina accanto, sopra, la raccolta delle uova e Angela Odone mentre dà da mangiare alle galline; sotto, lo chef Alessio Tresanini e le sue zucchine fermentate. Per prenotare una visita o avere informazioni *laportofinese.it*

Al mattino si raccolgono le verdure che serviranno per il menù del giorno. A sinistra, Mino Viacava, creatore di La Portofinese, con una delle sue galline.

«Mio nonno Gerolamo mi parlava sempre della campagna, finché i suoi ricordi sono diventati il mio desiderio più grande»

MINO VIACAVA

dei Coppelli (prende il nome dalla sorgente di acqua che irriga tutta l'azienda) al miele millefiori e di castagno, al pollaio, al luppoleto per la birra.

Si comincia presto a lavorare. Per prima cosa andiamo ad aprire le porte del pollaio «multietnico», così che le quasi cento galline (Liguri della Val di Vara, Livornesi, Spagnole e di tante altre regioni italiane) possano razzolare sotto gli olivi. Mino è già lì per controllare un recinto che nella notte è stato sfondato dai cinghiali, e il Gallo Antonio (i galli hanno tutti il nome di un capocantiere, in onore dei trascorsi edili) si avvicina per controllare con grande serietà chi siano i nuovi arrivati.

Poi è la volta di orto e frutteto, regno dello chef Alessio Tresanini con il quale raccogliamo quello che servirà per cucinare. All'Osteria dei Coppelli (ricavata in un antico essiccatoio per le castagne) si accolgono gli ospiti per pranzo e cena, si fanno lezioni di cucina ed esperienze su misura. Tagliamo le zucchine e le mettiamo a fermentare, tra un mese saranno pronte da gustare con gli altri piatti della tradizione: le torte di verdure o la focaccia cotte nella *sciamadda* (fiammata in genovese, cioè il forno a legna); i «coppelletti», originale pasta fresca ripiena di erbe, formaggio e pesto.

Sono trenta le persone che lavorano in questo composito paradiso, in cui si respira ovunque il mare, prima fra tutte la nuora di Mino, Tatiana Viacava. Le chiedo quale sia il suo compito a La Portofinese mentre imbocchiamo uno degli erti e incantati sentieri che ne collegano le varie parti: «Difficile da definire. Direi realizzare il sogno di Mino». ■

PER EFSA

A TAVOLA IN TUTTA SICUREZZA

La campagna #EUChooseSafeFood 2023 prevede tre focus: le malattie di origine alimentare provocate da batteri, virus e parassiti provenienti da alimenti crudi, in particolare l'echinococcosi cistica; la salute delle api e la stretta correlazione con le colture che dipendono dall'impollinazione; i contaminanti nei prodotti alimentari, quali il mercurio e il metilmercurio.

SAPEVATE CHE...

La sicurezza alimentare è legata anche alla salute delle api?
Come consumatori dipendiamo dalle api per gran parte degli alimenti di cui ci cibiamo: il loro ruolo nell'impollinazione delle piante entomofile e delle colture agricole è fondamentale. Se il numero delle api diminuisse, oltre a una perdita di biodiversità, si potrebbero avere ripercussioni negative anche sulle produzioni degli alimenti che mangiamo quotidianamente.

La gran parte dei casi di intossicazione e infezione alimentare è provocata dal consumo di alimenti contaminati da batteri, virus, parassiti o sostanze chimiche?
Per prevenire o attenuare il rischio rappresentato da questi microrganismi, è fondamentale un'attenta manipolazione della carne cruda e di altri cibi come frutta e verdura, soprattutto se coltivate a terra. Una cottura corretta e un'accurata igiene delle mani e della cucina sono i nostri migliori alleati.

La Commissione europea ha stabilito dei livelli massimi di mercurio in diversi prodotti alimentari e sta monitorando la presenza del metilmercurio nei prodotti ittici?
Questo per rassicurare sul consumo di determinati pesci e molluschi, con indubbi effetti benefici per la nostra alimentazione, nei quali è possibile riscontrare la presenza di contaminanti ambientali, cioè sostanze che si possono trasferire negli alimenti a partire da suolo, aria o acqua.

Con la campagna #EUCHOOSESAFEFOOD siamo sempre più informati sui temi della sicurezza alimentare. Grazie all'EFSA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, che lavora in sinergia con le autorità nazionali preposte, tra cui in Italia il Ministero della Salute, il cibo che arriva sulle nostre tavole è controllato e sicuro e i cittadini dell'Unione Europea sono tra i meglio informati al mondo in fatto di rischi alimentari.

MANGIATE LA FOGLIA

SPAGHETTI FREDDI ALLA CREMA DI LATTUGA E LAMPONI

Non chiamatela insalata. Qui la lattuga diventa protagonista in un originale e fresco menù. Al naturale, in crema, grigliata e persino come gelato. Con i consigli per sceglierla e conservarla al meglio

RICETTE **ALESSANDRO PROCOPIO**, TESTI **SARA TIENI**, FOTO **CHIARA CADEDDU**, STYLING **BEATRICE PRADA**

GELATO DI LATTUGA
CON MACEDONIA

BRUSCHETTE DI LATTUGA ALLA GRECA

Piatti, bicchiere e cucchiaio **Zara Home**, ciotolina a forma di foglia **Les-Ottomans**.

VELLUTATA DI PORCINI CON CUORI DI LATTUGA GRIGLIATI

CAESAR SALAD MA COTTA

Piatti e posate **Zara Home**, ciotolina e piatto a forma di lattuga **Les-Ottomans**.

IL CUOCO CONSIGLIA

Come si sceglie una buona lattuga?
«Osservatela: il colore dev'essere verde brillante. Le punte delle foglie, il torsolo e la base del cespo chiari e integri. Infine tastate il cespo: deve essere sodo, compatto e croccante».
Quali varietà prediligere?
«A me piacciono in particolare la Lollo (3), l'Iceberg detta anche Brasiliana, la Romana o Marulla (1) e la Gentile (4); alla classica Cappuccio (2) preferisco invece la baby lattuga, più delicata. Tutte molto versatili, ma di diverse consistenze, le uso dall'antipasto al dolce».
Come si conserva la lattuga?
«L'ideale è riporla in una busta di carta, o in un canovaccio umido e poi tenerla nel cassetto più basso del frigorifero».
Un'idea sostenibile per utilizzare l'intero cespo di lattuga?
«Come base per degli involtini primavera, in versione vegetale: tagliate le coste, la base e il cuore della lattuga a tocchetti e saltateli in padella con poco olio e altre verdure a dadini. Farcite le foglie con il misto, freddo, chiudendole a pacchetto: saranno uno sfizioso antipasto».

SPAGHETTI FREDDI ALLA CREMA DI LATTUGA E LAMPONI

Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g spaghetti
200 g lattuga mista (Lollo, Riccia, Romana...)
125 g lamponi
120 g olio extravergine
sale

Cuocete gli spaghetti al dente. Conditeli con poco olio e stendeteli in una placca a raffreddare.
Mondate e lavate la lattuga mista, quindi sbianchitela per 2 minuti in acqua bollente.
Frullate in crema 100 g di lattuga cotta con l'olio e una piccola presa di sale.
Condite gli spaghetti con la crema di lattuga, completate con il resto della lattuga cotta, i lamponi e, a piacere, foglie di lattuga fresca.
L'IDEA IN PIÙ In alternativa ai lamponi potete condire la salsa di lattuga con 1 cucchiaio di aceto di lamponi: darà una giusta nota di acidità ed esalterà il sapore dell'ortaggio.

GELATO DI LATTUGA CON MACEDONIA

Impegno Facile
Tempo 25 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
600 g anguria – 500 g pesche noci
300 g melone
250 g gelato al fiordilatte
120 g fichi neri – 120 g fichi verdi
1 cespo di lattuga
1 limone – sale

Sfogliate e private la lattuga delle coste. Sbianchitela in acqua bollente salata per 2 minuti. Raffreddatela in acqua e ghiaccio, quindi scolatela e strizzatela.
Frullatene 120 g con il gelato, fino a ricavare una crema omogenea. Ponetela in freezer per 2 ore.
Tagliate la frutta a tocchetti e irroratela con il succo del limone.
Servite il gelato con la macedonia di frutta condita a piacere con frutta secca e poco zucchero.

BRUSCHETTE DI LATTUGA ALLA GRECA

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g pomodori ramati
300 g 6 cespi di lattuga baby
200 g formaggio tipo feta greca
100 g amido di mais
80 g olive nere
1 mazzetto di prezzemolo
origano secco
olio extravergine di oliva
sale in scaglie
sale fino

Lavate e tagliate i cespi di lattuga baby in due per il lungo.
Livellatene il dorso tagliandone una fettina in modo da poterli appoggiare stabilmente nel piatto.
Scaldate una griglia; passate le mezze lattughe nell'amido di mais e scuotete via l'eccesso: l'umidità delle foglie farà aderire l'amido che formerà una leggera patina. Grigliatele per 3 minuti per parte: grazie all'amido di mais otterrete una leggera crosticina croccante e ben colorita.
Tritate il prezzemolo.
Scottate i pomodori per 30 secondi in acqua bollente, poi passateli in una ciotola piena di acqua fredda, pelateli e privateli dei semi. Tagliateli a tocchetti. Conditeli con una presa di sale fino, olio e una manciata di prezzemolo tritato. Unite le olive

tagliate grossolanamente e la feta sbriciolata con le mani.
Ponete le bruschette di lattuga nel piatto, conditele con il misto di pomodori e poche scaglie di sale.

VELLUTATA DI PORCINI CON CUORI DI LATTUGA GRIGLIATI

Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g patate pelate
400 g porcini freschi
100 g porcini secchi
100 g mandorle in scaglie
4 lattughe baby
4 fette di pane casareccio
1 cipolla
aglio – timo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Reidratate i porcini secchi in acqua tiepida per 1 ora. Strizzateli e tritateli. Filtrate l'acqua.
Soffriggete la cipolla, tagliata a fette grossolane; unitevi le patate a rondelle, i porcini secchi e la loro acqua. Coprite di acqua e cuocete per circa 30 minuti, con il coperchio, mescolando di tanto in tanto: le patate si dovranno disfare. Frullate tutto ottenendo la vellutata.
Tagliate a spicchi le lattughe baby e conditeli con olio, sale e un trito di aglio e timo.
Riducete il pane a tocchetti e conditeli con un filo di olio.
Ponete la lattuga in una placca da forno con il pane; infornate in modalità grill a 200-230 °C per 3-4 minuti o finché i cubetti di pane non saranno dorati.
Mondate e tagliate a tocchetti i porcini freschi. Saltateli in padella con olio e sale per pochi minuti.
Servite la vellutata (anche tiepida) completando con i porcini, gli spicchi di baby lattuga, i cubetti di pane tostato e le mandorle in scaglie.

CAESAR SALAD MA COTTA

Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g filetti di petto di pollo
250 g latte
150 g Grana Padano Dop
2 cuori di lattuga Romana
2 uova – acciughe sott'olio
pane casareccio
amido di mais – sale
olio extravergine di oliva

Stemperate 20 g di amido di mais in 20 g di acqua fredda. Portate a bollore il latte, salate leggermente, quindi incorporatevi, a poco a poco, la crema di amido di mais amalgamando con una frusta. Togliete dal fuoco, aggiungete il grana grattugiato e frullate con un mixer a immersione ottenendo una crema.
Mondate i cuori di lattuga Romana e tagliateli a metà per il lungo.
Arroventate una padella unta con poco olio e cuocetevi i filetti di pollo per 3 minuti per parte, schiacciandoli con una casseruola per spianarli meglio.
Arrostite, nella stessa padella, i cuori di lattuga dalla parte del taglio, senza salarli: questo eviterà il rilascio dei liquidi e l'«effetto lessatura».
Cuocete le uova per 6 minuti dal bollore, passatele subito sotto acqua corrente e pelatele: il tuorlo rimarrà morbido.
Tagliate il pane a cubetti di 1 cm; tostateli in padella con poco olio.
Ponete i filetti di pollo nel piatto con i cuori di insalata grigliati, il pane, le uova tagliate a metà e decorate con acciughe sott'olio; irrorate la salsa al grana e servite.

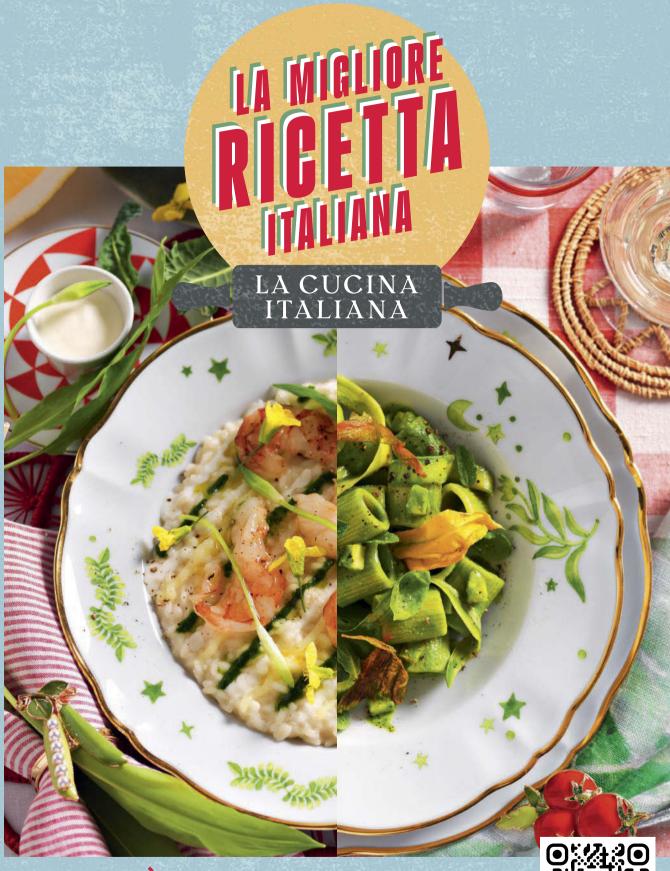
LATTUGA NELLA PITA

Impegno Per esperti
Tempo 2 ore più 3 ore di riposo

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

550 g farina Manitoba
395 g yogurt greco
350 g lattuga mondata
300 g pomodorini
14 g lievito di birra fresco
1 cipolla di Tropea
1 cetriolo – 1 limone
ras el hanout (mix di spezie tipico magrebino; nei negozi di specialità orientali)
aneto
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva
zucchero – sale

Affettate sottilissima la cipolla, addolcitela in acqua fredda per 1 ora: questo la renderà più croccante e meno greve. Alla fine, asciugatela con cura.
Impastate la farina con 225 g di acqua.
Sciogliete il lievito di birra in poca acqua tiepida e unitelo all'impasto. Incorporate 225 g di yogurt greco, 10 g di sale e 14 g di zucchero. Impastate fino a ottenere un panetto compatto ed elastico. Ponetelo in una ciotola, copritelo e lasciatelo lievitare per un paio di ore. Alla fine lavoratelo di nuovo brevemente, dividetelo in 10 palline; ponetele in una pirofila, copritele con la pellicola e lasciatele lievitare ancora per 1 ora.
Stendete poi le palline con la punta delle dita ottenendo 10 pite (ø 25 cm). Cuocetele in una padella calda oliata per 3 minuti per parte.
Tagliate grossolanamente la lattuga e arrostitela in una padella ben calda con olio per 10 minuti; dopo 8-9 minuti unite 1 cucchiaino da caffè di ras el hanout. Salate alla fine.
Tagliate i pomodorini a tocchetti.
Affettate sottilmente il cetriolo, conservando la buccia.
Preparate la salsa: mescolate il resto dello yogurt con una manciata di aneto tritato, il succo di ½ limone, 2 cucchiai di olio, sale e peperoncino sminuzzato.
Condite i pomodori con olio, sale e, a piacere, con una presa di pepe.
Farcite le pite con la salsa allo yogurt, la lattuga arrosto, i pomodori, il cetriolo e la cipolla. Arrotolate e servite.

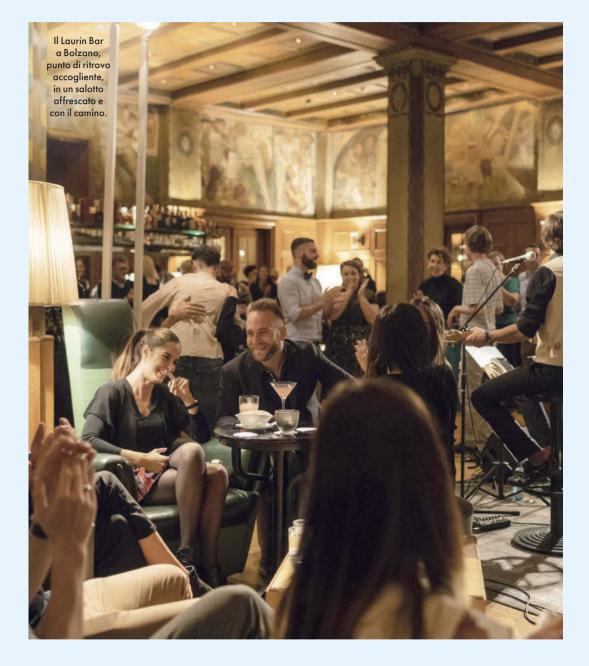
ALESSANDRO PROCOPIO
Di origini calabresi ma cresciuto a Milano, si è formato tra Inghilterra e Francia (da Le Gavroche a Londra al Plaza Athénée di Parigi da Alain Ducasse). Da vent'anni è nella squadra di Davide Oldani al ristorante D'O di Cornaredo, dove dal 2016 ricopre l'incarico di sous chef insieme a Wladimiro Nava.

QUAL È LA MIGLIORE RICETTA DELLA CUCINA ITALIANA?

MAGARI PROPRIO LA TUA!

Se cucinare vi appassiona, inviateci le vostre ricette più riuscite: le proveremo nella cucina di redazione. E in una serata di gala molto succulenta sveleremo le migliori.

SCRIVETE A: lamigliorericettaitaliana@lacucinaitaliana.it

Inquadrate con lo smartphone il QR code qui sopra per accedere alla pagina dove troverete tutte le regole di questa sfida culinaria.

Il Laurin Bar a Bolzano, punto di ritrovo accogliente, in un salotto affrescato e con il camino.

100 POSTI DOVE BERE BENE

Da Nord a Sud, isole comprese, gli indirizzi scelti per voi dalla redazione di La Cucina Italiana *per un aperitivo completo di panorama, buone vibrazioni e bella gente. E soprattutto etichette scelte, birre artigianali e cocktail innovativi e tradizionali preparati dai migliori bartender sulla scena*

A CURA DI **ANGELA ODONE**

PIEMONTE

1. Vineria L'Avvelenata (Biella)
Il locale: sotto i portici di Biella Piazzo, la zona più antica della città, una vineria gestita da tre giovani soci. **Cosa si beve:** vini dell'Alto Piemonte e delle Langhe e vini francesi dalla Champagne alla Borgogna. **Cosa si mangia:** taglieri di salumi e formaggi, vitello tonnato o pane, burro e acciughe. **La compagnia:** piacevole ritrovo con amici o in coppia. *Da 15 euro; @lavvelenatavineria*

2. Pout Pourri Vintage Café (Torino)
Il locale: un salotto con divanetti rétro, luci anni Ottanta e carte da parati originali. **Bartender:** Giuliana Giancano, con la sorella Giorgia in sala. **Cosa si beve:** cocktail con ingredienti stagionali e a km 0. **Cosa si mangia:** pizza alle alghe, tempura e crudità. **La compagnia:** di tutto un po'. *Da 15 euro; @poutpourri_vintagecafe*

3. Oinos Vinereia (Torino)
Il locale: piccolo e informale a due passi dal parco del Valentino. Ad accoglervi Sergio Rovasio, la sua gentilezza e la sua risata sono contagiose. **Cosa si beve:** Eccellenti vini sfusi, grandi bottiglie. **Cosa si mangia:** la tradizione piemontese regna sovrana. **La compagnia:** il mix perfetto in cui nessuno si sente escluso. *Da 5-20 euro; oinosvini.com*

4. Caffè Platti (Torino)
Il locale: dal 1875, si rivive la storia d'Italia nei bagliori dei cristalli e degli specchi. **Cosa si beve:** un bicchiere di vermut, un cocktail o una coppa di Champagne. **Cosa si mangia:** deliziosi i tramezzini e le tartine serviti in eleganti guantiere. **La compagnia:** torinese e viaggiatori da tutto il mondo. *Da 12 euro; platti1875.com*

93

VALLE D'AOSTA

5. Caffè Nazionale (Aosta)
Il locale: nella piazza principale, insegna storica rilanciata dallo chef Paolo Griffa, con ristorante stellato, pasticceria e bar con dehors. **Cosa si beve:** drink classici o particolari, come quello con gin al basilico, mela verde, zenzero e spuma di menta. **Cosa si mangia:** stuzzichini come il waffle salato con la fontina o le patatine della Valle d'Aosta. **La compagnia:** gourmet. *Da 8 euro; paologriffa.com*

6. Caprice des Neiges (Torgnon, AO)
Il locale: una baita in legno con terrazza e giardino davanti alle montagne. **Bartender:** Sophie Perrin, figlia dei proprietari. **Cosa si beve:** da provare il Capricespritz, con mirtillo, rosmarino e limone. **Cosa si mangia:** fontina, mocetta, torte salate e pane fatto in casa. **La compagnia:** coppie e villeggianti per l'aperitivo. *6 euro, compreso il tagliere; hcdn.it*

LIGURIA

7. DaV Mare (Portofino, GE)
Il locale: atmosfera anni Cinquanta e supervisione dei fratelli Cerea all'interno dell'hotel Splendido Mare e sulla piazzetta. **Cosa si beve:** cocktail con ingredienti locali, dal chinotto alle rose di Genova. **Cosa si mangia:** focaccia calda della casa con il pesto e tante altre cose sfiziose. **La compagnia:** guardatevi intorno, potrebbe esserci Jennifer Lopez al tavolo di fianco. *Da 26 euro; davmare.com*

8. Drinx (Sanremo, IM)
Il locale: progettato da Francesca Debenedetti, tante piante rigogliose, fiori e arredi attenti al pianeta. **Bartender:** Nicola Perotti (suo marito). **Cosa si beve:** Con un Americano non si sbaglia mai. **Cosa si mangia:** torte salate e farinata preparate da Francesca. **La compagnia:** sempre allegra. *Da 6 euro; @drinx.winebar*

9. Vernissage Lounge Bar (Santa Margherita, GE)
Il locale: tavolini e pouf sono su una salitina davanti al mare. **Bartender e proprietario:** Sandro Borroni. **Cosa si beve:** una trentina di distillati artigianali per personalizzare i loro Gin tonic e Negroni. **Cosa si mangia:** patatine, olive, focaccia e pizza. **La compagnia:** milanesi del weekend e stranieri. *Da 10 euro; tel. 3492205846*

10. The Balance (Savona)
Il locale: luci soffuse e un bel bancone, nella Darsena. **Bartender e proprietari:** Paolo Baccino e Tiziana Borreni. **Cosa si beve:** (anche) cocktail che raccontano il territorio. Il Savonando è con il chinotto, tipico di Savona. **Cosa si mangia:** olive Dop, focaccia, formaggi. **La compagnia:** gente del posto, torinesi, milanesi e turisti d'estate. *10 euro; thebalance.it*

LOMBARDIA

11. Co.Mo Bar & Bistrot (Blevio, CO)
Il locale: bancone in marmo in una splendida villa con terrazza sul lago di Como. **Bartender:** Gabriele Contatore, campione alla Como Lake Cocktail Week 2023. **Cosa si beve:** il Ba.Co, un Negroni

con cordiale allo zafferano e infuso di lime kaffir. **Cosa si mangia:** al cibo pensa Giuseppe Cascio, chef del bistrot. **La compagnia:** sibariti, che non possono prescindere dal paesaggio. *Da 24 euro; mandarinoriental.com*

12. Fresco Cocktail Shop (Como)
Il locale: un salotto intimo con appena 25 posti. **Bartender (e fondatore):** Andrea Attanasio. **Cosa si beve:** a parte i classici, la lista cambia in base agli ingredienti disponibili. **Cosa si mangia:** il toast a due piani passato nel burro e in forno non manca mai. **La compagnia:** gli appassionati di alta mixology. *Da 14 euro; tel. 3937315649*

13. Agrumi Michelangelo e Osteria (Crema, CR)
Il locale: accogliente e originale, come l'oste che lo ha allestito da sé, compresa la boiserie con le réclame di *La Cucina Italiana* degli anni Sessanta. **Cosa si beve:** lo Spritz, generoso e in tutti i modi, Select in testa. Varia, con qualche curiosità, la carta dei vini al calice. **Cosa si mangia:** tramezzini, tra i migliori del Lombardo-Veneto, mini e ben farciti, cicchetti alla veneziana e crostini. **La compagnia:** tra amici o in due (c'è un romantico divanetto). *8 euro; tel. 3454287557*

14. Glass (Legnano, MI)
Il locale: un'ex fabbrica di occhiali (perciò il nome e lo stile industrial) con terrazza e giardino. **I barman:** Marco e Michele. **Cosa si beve:** cocktail a base di spremute o estrazioni. Da provare l'Ibisco. **Cosa si mangia:** chips artigianali con salse fatte in casa. **La compagnia:** amici, amanti e appassionati di mixology. *Da 10 euro; glasslegnano.it*

15. Andrea Aprea Caffè Bistrot (Milano) **Il locale:** ambiente raccolto e tutto vetrate sul giardino della Fondazione Rovati. **Cosa si beve:** Negroni e altri classici. **Cosa si mangia:** finger food, tra cui l'immancabile pane, burro e acciughe. **La compagnia:** collezionisti ed esperti d'arte, tra gli altri. *Da 15 euro; andreaaprea.com*

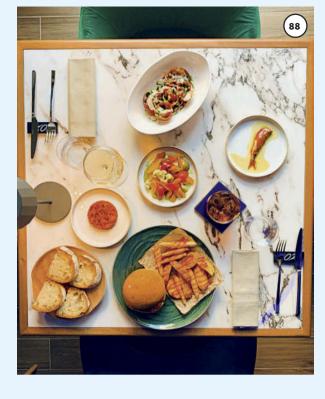
16. Bottiglieria Bulloni (Milano)
Il locale: una delle poche botteghe storiche di Milano, con i disegni del futurista Enrico Prampolini dietro al bancone. **Cosa si beve:** la collezione di vini è esposta alle pareti, poi c'è lo Spritz. **Cosa si mangia:** poco, di qualità come la focaccia con la mortadella. **La compagnia:** molto affezionata. *Da 10 euro; bottiglieriabulloni.it*

17. Camparino in Galleria (Milano) **Il locale:** indirizzo storico in piazza del Duomo, con dehors, bancone d'epoca e decori liberty. **Cosa si beve:** cocktail classici e nuove ricette, dove il Campari è protagonista. **Cosa si mangia:** salatini e canapè all'aperitivo, piatti di ispirazione lombarda in abbinamento ai cocktail al ristorante. **La compagnia:** gli amici in visita a Milano. *Da 12 euro; camparino.com*

18. Cantun Bakery & Bistrot (Milano) **Il locale:** informale e familiare, di prima mattina assaggi brioches e (ottimi) pani, a pranzo e cena piatti corroboranti, all'happy hour ti rilassi. **Cosa si beve:** vino, rivisitazioni dei classici con distillati ricercati. **Cosa si mangia:** provate le scrocchiarelle, focacce con salumi e formaggi. **La compagnia:** all'aperitivo molti milanesi in uscita dall'ufficio, gente di quartiere. *Da 10 euro; cantun.it*

19. Issei Rooftop (Milano)
Il locale: all'ultimo piano dell'hotel Radisson Santa Sofia, un salotto tipo casa e una bella terrazza. **Bartender:** Dari Baturi, sommelier di saké. **Cosa si beve:** i classici, ma con sentori nipponici e sudamericani. **Cosa si mangia:** gamberi in kataifi, tacos all'alga nori, ceviche. **La compagnia:** per cacciatori di panorami e di sapori esotici. *Da 14 euro; radissonhotels.com*

20. Mandarin Garden (Milano)
Il locale: una sala optical e una corte piena di piante rigogliose. **Bartender:** Gabriele Riva. **Cosa si beve:** tutto buono, da provare punch di stagione, con pompelmo rosa e basilico. **Cosa si mangia:** fidatevi dello chef Antonio Guida, due stelle Michelin. **La compagnia:** la nuova e giovane Milano da bere. *Da 15 euro; mandarinoriental.com*

21. Mio Lab (Milano)
Il locale: dentro design e luci soffuse, fuori la vista sulla Galleria e il Duomo. È all'interno del cinque stelle Park Hyatt. **Bartender:** Alessandro Iacubucci Vitoni. **Cosa si beve:** la carta cambia a ogni stagione, ma il «Mr Smith», rivisitazione del Negroni, c'è sempre. **Cosa si mangia:** da condividere, tartare al tartufo, pizza al padellino. *Da 30 euro; hyatt.com*

22. Nottingham Forest (Milano)
Il locale: piccolo e arredato in stile fusion, da oltre 40 anni è uno dei capisaldi della Milano da bere. **Bartender:** Dario Comini. **Cosa si beve:** cocktail sorprendenti, come Reverso, a base di rum, completato con una meringa al sifone cotta al momento sopra il bicchiere. **Cosa si mangia:** stuzzichini. **La compagnia:** ristretta, non si può prenotare, meno si è, meglio è. *Da 12 euro; nottingham-forest.com*

23. Nunù (Milano)
Il locale: dall'ambiente familiare e rilassato nel quartiere di NoLo. **Bartender:** Emanuele Cuzzocrea, detto Nunù. **Cosa si beve:** quattordici versioni di Spritz e oltre venti gin da abbinare alla giusta tonica. **Cosa si mangia:** piattini con prodotti calabresi, terra di origine di Nanù. **La compagnia:** variegata e arcobaleno; è facile fare amicizia. *Da 10 euro; nunumilano.it*

24. Pandenus (Milano)
I locali: sono sette a Milano, e uno a Santa Margherita Ligure. Per tutti, il Responsabile Mixologist è l'impareggiabile Alessandro Melis. **Cosa si beve:** iconico il Cinquemilalire, con bitter, vermut, caramello salato e crusta di olive nere. **Cosa si mangia:** pizza sottile e tartine, con la consulenza dello chef tristellato Enrico Bartolini. **La compagnia:** all'aperitivo, milanesi in relax. *Da 10 euro; pandenus.it*

25. Rita's Tiki Room (Milano)
Il locale: ambiente di ispirazione caraibico-polinesiana proprio di fronte allo storico e intramontabile Rita & Cocktails di Edoardo Nono. **I barman:** Andrea Arcaini e Alessandro D'Alessio. **Cosa si beve:** cocktail a base di frutta tropicale spezie, oltre trecento rum e distillati esotici. **Cosa si mangia:** alette di pollo, nachos e hummus. **La compagnia:** studenti o professionisti in cerca di esotismo. *Da 13 euro; ritastikiroom.com*

26. Rob de Matt (Milano)
Il locale: in zona Dergano, un progetto di inclusione sociale e lavorativa al centro di un giardino con orto. **Cosa si beve:** cocktail originali, come il Samsàra con gin, liquore al bergamotto, succo di lime; buona selezione di vini e di birre. **Cosa si mangia:** tapas squisite, come il paninetto con pulled pork, cipolle caramellate e salsa bbq. **La compagnia:** giovani, non-giovani, gruppi di amici, famiglie con bambini. *Da 10 euro; robdematt.org*

→

27. Santeria (Milano)
Il locale: in zona Lambrate, un posto nascosto con un cortiletto romantico e fresco, spazio coworking e teatro. **Cosa si beve:** drink speziati. **Cosa si mangia:** pizza e patatine fatte in casa. **La compagnia:** dagli universitari alle giovani famigliole. *Da 8 euro; santeria.milano.it*

28. Spirit De Milan (Milano)
Il locale: all'interno dell'ex fabbrica Cristallerie Livellara. **Cosa si beve:** classico aperitivo milanese, no happy hour modaiolo. **Cosa si mangia:** patatine, olive e arachidi ma si può integrare con taglieri e piatti tipici. **La compagnia:** per amanti dei tavoli sociali e della musica dal vivo. *Da 15 euro; spiritdemilan.it*

29. Tripstillery (Milano)
Il locale: il primo cocktail bar con microdistilleria. Flavio Angiolillo è il founder, Francesco Bonazzi il barmanager. **Cosa si beve:** cocktail inediti a base dei loro spirit, come l'Oleato fatto con olio, olive e foglie di ulivo. **Cosa si mangia:** pane e burro, e le conserve ittiche sono un must. *Da 15 euro; @tripstillery*

30. Voce (Milano)
Il locale: in piazza della Scala, nei palazzi che ospitano il museo delle Gallerie d'Italia, è uno spazio con gelateria, caffetteria, bottega di cose buone e un ristorante. **Bartender:** Marco Aprea. **Cosa si beve:** birre, vini e cocktail classici e signature, come il Dan-Tè con gin al tè nero, bitter alla cannella e Vermouth rosso. **Cosa si mangia:** l'aperitivo gourmet comprende tre assaggi selezionati dallo chef. **La compagnia:** cosmopolita, pre-opera. *Da 12 euro; voceaimoenadia.com*

31. Il Circolino (Monza)
Il locale: un tempo circolo per anziani, oggi locale elegante con giardino. **Bartender:** Filippo Sisti. **Cosa si beve:** drink list con dieci cocktail firma. **Cosa si mangia:** oltre al ristorante seguito da Claudio Sadler, l'aperitivo è ricco e originale. **La compagnia:** con gli amici o una serata in due. *Da 13 euro; il-circolino.it*

VENETO

32. Bar Nazionale (Padova)
Il locale: al piano terra del duecentesco Palazzo della Ragione, ci si siede in piazza delle Erbe. **Cosa si beve:** Spritz Aperol, Prosecco e Cordiale serviti in modo rustico nei tumbler. **Cosa si mangia:** tramezzini caldi (con sopressa e cappuccio o porchetta e zucchine trifolate, tra gli altri). **La compagnia:** padovani con amici e famiglia. *Da 5 euro; tel. 049657915*

33. Bar Gabbiano (Venezia)
Il locale: interno e dehors davanti alla piscina dell'hotel Cipriani. **Bartender:** Gianfranco Cacciola. **Cosa si beve:** quello che si vuole, senza prescindere dal Bellini della casa. **Cosa si mangia:** olive, arachidi e patatine, ma volendo anche trenta grammi di Beluga. **La compagnia:** forse, George Clooney. *Da 28 euro; belmond.com*

34. Corner Pub (Venezia)
Il locale: un bacaro-pub, all'angolo, di passaggio. **Cosa si beve:** birra, vino, Spritz con poco ghiaccio e l'oliva. **Cosa si mangia:** cicchetti (ottimi, corposi fatti «a regola» quelli al baccalà, con le varianti), appoggiati sulla botte-tavolo fuori con vista canale. **La compagnia:** moltissimi studenti, affezionati, turisti. *Da 3 euro; cornerpubvenezia.it*

35. La Gineria (Venezia)
Il locale: spazi ampi e accoglienti sia all'interno sia all'esterno. **Bartender e proprietario:** Diego Cesarato. **Cosa si beve:** oltre mille etichette di distillati, con una particolare attenzione per i gin, provenienti da tutto il mondo e abbinati a differenti tipi di tonica. **Cosa si mangia:** taralli e noccioline. **La compagnia:** appassionata di gin, informale. *Da 4,5 euro; lagineria.it*

36. Harry's Bar (Venezia)
Il locale: in piazza San Marco, è un'istituzione di Venezia e d'Italia, tanto che nel 2001 è stato dichiarato monumento nazionale dal ministero dei Beni culturali. **Cosa si beve:** vini al calice, liquori, distillati e i cocktail classici, ma sono da non perdere il Bellini, nato qui nel 1948, e l'Amaro 7 parti, con i carciofi di Torcello. **Cosa si mangia:** olive. **La compagnia:** cittadini del mondo. *Da 20 euro; cipriani.com*

37. Punta Conterie (Murano, Venezia)
Il locale: sulla terrazza di un'ex fabbrica di perline di vetro. **Bartender:** Lucas Kelm. **Cosa si beve:** lo Spritz in vari modi e Pisco Sour. **Cosa si mangia:** cicchetti dello chef italofilippino John Mark Nanit. **La compagnia:** ideale per un aperitivo in due con il tramonto sulla laguna, ma anche per un cocktail prima di pranzo, come usa in Veneto. *Da 15 euro; puntaconterie.com*

15

TRENTINO ALTO ADIGE

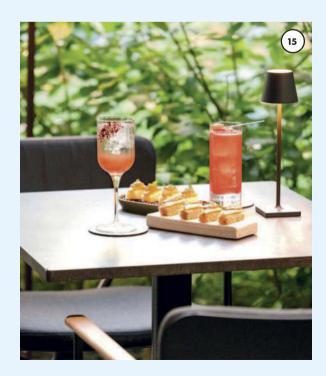
38. Laurin Bar (Bolzano)
Il locale: una sala con affreschi, camino e divanoni in pelle. In estate si trasferisce in giardino. **Cosa si beve:** cocktail a base del King Laurin, il gin della casa. **Cosa si mangia:** tartine e focaccine farcite. **La compagnia:** la crème intellettuale di Bolzano. *Da 10 euro; laurin.it*

39. Bar del Forestis (Bressanone, BZ)
Il locale: una torre di spirits e intorno un bancone di design e luci soffuse. In questo esclusivo 5 stelle il bar è un'esperienza. **Bartender:** Hannes Unterberger. **Cosa si beve:** cocktail ispirati alla natura. **Cosa si mangia:** olive, noccioline, piatti del menù alla carta. **La compagnia:** turisti facoltosi di tutto il mondo. *Da 20 euro; forestis.it*

40. Rivabar (Riva del Garda, TN)
Il locale: realizzato all'interno di un'antica stazione dei treni, a due passi dal lago, vicino al centro. **Bartender e proprietario:** Leonardo Veronesi. **Cosa si beve:** cocktail classici e rivisitati. **Cosa si mangia:** crudi di pesce e crostacei, tartare di carne, piccoli stuzzichini. *Da 8 euro; rivabar.it*

FRIULI VENEZIA GIULIA

41. Gran Malabar (Trieste)
Il locale: centralissimo, si sta bene anche fuori. Dietro il banco Daniele, Davide e Federico. **Cosa si beve:** vasta carta da tutto il mondo con 60 etichette al calice, che cambiano ogni mese. **Cosa si mangia:** curata selezione di salumi e formaggi, non solo locali. **La compagnia:** affezionati triestini, e tanti turisti. *Da 3,5 euro; Piazza San Giovanni, 6*

42. Osteria e locanda Al Cappello (Udine)
Il locale: un'istituzione cittadina in un palazzo del Cinquecento.

Il soffitto è decorato di cappelli, da cui il nome. **Bartender:** Valentina Gortan Cappellari, che cura anche la piccola cucina. **Cosa si beve:** Ribolla Gialla dei Colli Friulani del vicino Castello di Buttrio e classici come l'Americano. **Cosa si mangia:** i tramezzini con le polpette, il frico friulano, taglieri di salumi. **La compagnia:** in pochi tavoli che garantiscono complicità. *Da 3,50 euro; osteriaalcappello.it*

EMILIA-ROMAGNA

43. Camera a Sud (Bologna)
Il locale: bar di quartiere nel ghetto ebraico. **Cosa si beve:** un calice di vino o un cocktail a base di vermut. **Cosa si mangia:** piattini caldi e freddi. **La compagnia:** tra studenti e habitué. *Da 10 euro; cameraasud.net*

44. Fourghetti (Bologna)
Il locale: bistrot e american bar di design al piano terra, poche camere al primo piano a cura dello chef Bruno Barbieri. **Cosa si beve:** Americano con rucola e miele, Negroni con acqua di capperi e altre sperimentazioni. **Cosa si mangia:** anche qualche piatto, compresi i tortellini squisiti. **La compagnia:** gourmet raffinati. *Da 12 euro; fourghetti.com*

45. Velluto Botanique Eclectique (Bologna)
Il locale: tavolini minimal tra le stradine dell'elegante quartiere Santo Stefano. **Bartender:** Saverio Vaccari. **Cosa si beve:** drink divertenti: l'Edoardo è servito in un bicchiere a forma di pesce palla. **Cosa si mangia:** hummus, verdure, olive, taralli. **La compagnia:** intellettuali e vip. *Da 12 euro; vellutobologna.com*

46. Maré (Cesenatico, FC)
Il locale: una terrazza sul Molo di Levante, davanti ai capanni da pesca, dal lato giusto per godersi il tramonto. **Cosa si beve:** un'ampia selezione di vini e Champagne. **Cosa si mangia:** taglieri classici, formaggio e fichi caramellati, plateau di frutti di mare. *Da 30 euro; mareconlaccento.it*

47. Beer Out Pub (Forlì)
Il locale: una birreria un po' defilata che riserva sempre ottime sorprese. **Cosa si beve:** birre artigianali, che ci si può anche far spillare e imbottigliare da asporto. **Cosa si mangia:** stuzzichini ottimi. *Da 6 euro; @beeroutpub*

48. Jigger Spiriti e Cucina (Reggio Emilia)
Il locale: un bancone stile bar di New York e tavoli vintage. **Bartender:** Andrea Villani. **Cosa si beve:** drink con nomi evocativi, come il Negroni Gentile, rivisitazione «delicata» del classico. **Cosa si mangia:** taglieri con salumi emiliani. **La compagnia:** gente del posto che ama bere bene. *Da 12 euro; thejiggersociety.com*

TOSCANA

49. Bolgheri Green (Bolgheri, LI)
Il locale: d'estate il giardino del Podere Arduino si anima di tavoli all'aperto e sedute per terra. **Cosa si beve:** birre agricole e artigianali, vini locali e cocktail con ingredienti a km 0. **Cosa si mangia:** proposte dal bistrot con ortaggi di produzione propria. **La compagnia:** rilassata ed ecologista. *Da 20 euro; poderearduino.com*

50. Fito (Castiglioncello, LI)
Il locale: nell'ex limonaia del Castello Pasquini. **Cosa si beve:** nutrita e interessante la lista, anche degli analcolici. Bibite, birre e vini bio e plastic-free. **Cosa si mangia:** le proposte vegane della chef Lisa Botti. **La compagnia:** variegata, da 0 a 100 anni. *Da 10 euro; @fitoristorantecocktailbar*

51. Il Cardellino (Castiglioncello, LI)
Il locale: posto storico tornato in auge dal 2009 grazie a Niccolò Vestrini, nella pineta Marradi, a picco sul mare. **Bartender:** Marianna Soresini. **Cosa si beve:** da provare il Cardellino Spritz. **Cosa si mangia:** mini sandwich, bruschette, focacce. **La compagnia:** dal mattino a notte, dal pareo all'abito di grido. *Da 8 euro; ilcardellino.net*

52. Crù 23 (Castiglione della Pescaia, GR)
Il locale: tavolini all'aperto, in centro. **Bartender:** Luca Anichini. **Cosa si beve:** mojito alle more (che Anichini porta dall'isola del Giglio) e Afrodite, un mix con Gin Prilius fatto in casa. **Cosa si mangia:** crostini burro e acciughe, mini toast salmone e guacamole, pain grillé con gambero rosa, stracciatella e pistacchi. **La compagnia:** giovani locali e in vacanza. *Da 7 euro; tel. 05641886212*

53. Gucci Giardino 25 (Firenze)
Il locale: in piazza della Signoria con un dehors dal verde lussureggiante. **Bartender:** Martina Bonci. **Cosa si beve:** tra gli imperdibili Mémoire di Negroni o Chi si ferma è perduto. **Cosa si mangia:** l'abbinamento è consigliato al momento della scelta del drink. **La compagnia:** elegante, locale e cosmopolita. *Da 20 euro; tel. 05575927012*

54. Locale (Firenze)
Il locale: una serra, con affreschi medievali e rinascimentali. **I bar manager:** Matteo Di Ienno e Fabio Fanni. **Cosa si beve:** cocktail con distillati e fermentati artigianali che hanno meritato il 39° posto tra i World's 50 Best Bars. **Cosa si mangia:** alla guida del ristorante Simone Caponnetto. **La compagnia:** per appassionati e amatori. *Da 20 euro; localefirenze.it*

55. Love Craft (Firenze)
Il locale: neon colorati e un'esposizione di bottiglie scenografica. **Cosa si beve:** whisky (oltre 300 etichette da tutto il mondo) e cocktail stagionali. **Cosa si mangia:** non c'è cucina, ma si possono ordinare taglieri e stuzzichini dai bar vicini. *Da 9 euro; lovecraftfirenze.it*

56. Franklin '33 (Lucca)
Il locale: il nome è un omaggio al presidente Franklin Delano Roosevelt, che nel 1933 mise fine al proibizionismo; banconi e tavoli in legno, musica jazz in sottofondo. **Cosa si beve:** vini e cocktail classici reinterpretati in stile lucchese, come l'Americano di Lucca, arricchito con il liquore locale Biadina di Tista. **Cosa si mangia:** taglieri di affettati e formaggi, olive e sottaceti. **La compagnia:** rilassata. *Da 10 euro; tel. 3284677416*

MARCHE

57. Cocktail/bar+cucina (Pesaro)
Il locale: coloratissimo e con un tocco anni Sessanta. **Bartender:** Andrea Corsini. **Cosa si beve:** lasciatevi guidare appena fuori dal seminato. **Cosa si mangia:** piatti in cui il mare è il protagonista. *Da 12 euro; @cocktailbarcucinapesaro*

UMBRIA

58. Blue Ice Wine Bar Craftsman Drink (Bastia Umbra, PG)
Il locale: raccolto, con luci soffuse e candele; dehors esterno. **Bartender:** Deni Silvestri. →

FOTO MASSI NINNI

Cosa si beve: vini al calice, molte versioni dello Spritz e del Negroni, alcuni cocktail della guida per i bartender del 1862 di Jerry Thomas. **Cosa si mangia:** taralli e noccioline, pane e olio nuovo, prosciutto di Norcia. **La compagnia:** chiacchiere rilassate tra amici. *Da 10 euro; tel 3334010912*

59. Punto di vista (Perugia)
Il locale: una terrazza nel cuore storico di Perugia, ritrovo anche per chi ama la musica dal vivo, specie il jazz. **Bartender:** Attilio Noschese. **Cosa si beve:** vino e cocktail fatti alla perfezione. **Cosa si mangia:** taglieri con specialità locali. **La compagnia:** perugini, turisti attratti dalla vista. *Da 10 euro; @puntodivistaperugia*

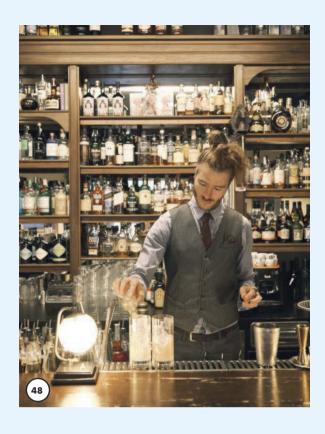
60. Poscargano (Terni)
Il locale: tavoli e divani, luci soffuse, molto chic. **Il bartender:** Francesco Santocchi. **Cosa si beve:** i classici della miscelazione internazionale, con tocco da maestro. **Cosa si mangia:** amuse-bouche, con prodotti della loro azienda agricola. *Da 10 euro; poscargano.it*

LAZIO

61. Banana Republic (Roma)
Il locale: ha trent'anni, è un'icona della capitale, anche per l'atmosfera informale. **Bartender:** Paolo Sanna. **Cosa si beve:** vino e cocktail semplici ma ricercati, come lo storico Bim bum bam, con un twist tropicale. **Cosa si mangia:** bruschette e piccole specialità del giorno. **La compagnia:** fedelissimi e gente del mestiere. *Da 12 euro; @bananarepublicroma*

62. Bulgari Bar (Roma)
Il locale: sofisticato, con un grande bancone in marmo nero e vista panoramica su Roma. **Bartender:** Desirè Verdecchia. **Cosa si beve:** vini, Champagne, drink stilosi. **Cosa si mangia:** bar bites e piatti leggeri firmati dallo chef Niko Romito. **La compagnia:** esclusiva e turistica. *Da 50 euro; bulgarihotels.com*

63. Freni e Frizioni (Roma)
Il locale: street bar, atmosfera underground, si prende da bere al bancone. **Bartender:** Riccardo Rossi. **Cosa si beve:** sempre qualcosa di diverso, è un posto

48

celebre per la sperimentazione. **Cosa si mangia:** ogni sera un buffet vegan friendly. **La compagnia:** trasteverini, romani e molti stranieri. *Da 8 euro; freniefrizioni.com*

64. Jerry Thomas Bar Room (Roma)
Il locale: piccola sala in stile art déco ispirata all'Orient Express. Al posto del bancone c'è un cocktail trolley. Nomi di riferimento? Gregory Camillo e Davide Scansano. **Cosa si beve:** cocktail & Champagne, secondo le loro originali interpretazioni. **Cosa si mangia:** pane fresco e olio buono. *Da 12 euro; thejerrythomasproject.it/bar-room*

65. Locarno Bar & Terrazza (Roma)
Il locale: al piano terra dell'Hotel Locarno in inverno, e su una terrazza panoramica d'estate. **Bartender:** Nicholas Pinna. **Cosa si beve:** carta dei cocktail spiritosa e ricercata, ci vorrete tornare per provarli tutti. **Cosa si mangia:** piatti, anche da condividere; il bao e il club sandwich sono memorabili. **La compagnia:** intellettuali e artisti. *Da 23 euro; hotellocarno.com*

66. Seen by Olivier (Roma)
Il locale: magica la terrazza sul tetto dell'hotel con vista a 360 gradi su Piazza della Repubblica e sulla città. **Cosa si beve:** cocktail classici e analcolici. **Cosa si mangia:** il sushi è buonissimo. **La compagnia:** dress code smart casual. *Da 18 euro; anantara.com*

67. The Court (Roma)
Il locale: in stile contemporaneo, con vista spettacolare sul Colosseo e sul Ludus Magnus, l'antica palestra dei gladiatori. **Bartender:** Matteo Zed. **Cosa si beve:** alcolici da tutto il mondo sono gli ingredienti di cocktail che uniscono impeccabili tecniche di miscelazione e accostamenti di sapore inediti. **Cosa si mangia:** patatine, olive, verdure, tartellette, focaccine, finger food. **La compagnia:** dress code casual elegante. *Da 27 euro; manfredihotels.com/the-court-new*

68. Stritt Cocktail Bar (Terracina, LT)
Il locale: piccolo e accogliente. Ci si siede all'interno o ai tavolini in strada. **Bartender:** Dario Spenuso. **Cosa si beve:** Pisco Montano Sour con l'acqua di mare, Daikiwi con sciroppo di kiwi pontino, Pelusa dedicato a Maradona. **Cosa si mangia:** pizza e «mortazza», bao con pulled pork, nachos. *@stritt_terracina*

ABRUZZO

69. Seta Garden Bar (Giulianova, TE)
Il locale: bancone in pietra, tavoli di design, giardino mediterraneo. **Bartender:** Carmelo Licata. **Cosa si beve:** cocktail costruiti su abbinamenti inediti e sempre in perfetto equilibrio. **Cosa si mangia:** il «padellino gourmet» con stuzzichini. **La compagnia:** molti locali e turisti. *Da 10 euro; @setagardenbar*

70. Public Enemy (L'Aquila)
Il locale: accogliente, rilassante e curato, con un bel bancone in legno. **Bartender:** Valerio Panepucci. **Cosa si beve:** birre artigianali alla spina, vini, Gin tonic, whisky e i grandi classici della miscelazione. **Cosa si mangia:** ordinando a parte, frittini, panini al vapore farciti, pizze e focacce. Vale la pena provare gli hamburger. **La compagnia:** disinvolta. *Da 7 euro; publicenemygastropub.com*

MOLISE

71. Drop (Campobasso)
Il locale: luci soffuse e arredamento anni Trenta con tocchi «industrial». Serate di musica dal vivo. **Bartender:** Giuseppe Cannizzo. **Cosa si beve:** cocktail sperimentali a base di ingredienti molisani miscelati con tecnica ineccepibile. **Cosa si mangia:** assaggi di prodotti locali, incontri a tema con ostriche e degustazioni con abbinamenti cibo e cocktail. *Da 7 euro; tel. 3347333413*

CAMPANIA

72. Ubbipò (Agropoli, Sa)
Il locale: una romantica finestra sulla baia di Trentova. Perfetto al tramonto, ma non solo. **Cosa si beve e si mangia:** tutto solo cilentano. *Da 15 euro; ubbipo.it*

73. Anthill (Napoli)
Il locale: di design, all'ultimo piano delle Gallerie d'Italia, edificio che ospita Luminist, progetto gastronomico dello chef stellato Giuseppe Iannotti. **Barmanager:** Anna Garruti. **Cosa si beve:** drink onirici ispirati alle fiabe, come la Medicina di Mastro Grillo.

Cosa si mangia: tapas gourmet. **La compagnia:** gastrofili. *Da 20 euro; anthillcocktailbar. superbexperience.com*

74. Elements (Napoli)
Il locale: al piano terra dell'hotel Royal Continental, con un bancone incorniciato da petali di rame, nella bella stagione si sposta in terrazza con vista su Castel dell'Ovo. **Cosa si beve:** cocktail con i nomi degli scienziati. **Cosa si mangia:** pizze in ruoto in pairing. **La compagnia:** turisti e professionisti napoletani. *Da 20 euro; royalgroup.it*

75. L'Antiquario (Napoli)
Il locale: negli spazi di un ex antiquario, si beve al balcone e su divani di velluto. **Bartender:** Alex Frezza. **Cosa si beve:** classici preparati con spirit ricercati e Champagne. Non ci sono né vino, né birra. **Cosa si mangia:** taglieri con charcuterie e tartine. **La compagnia:** cosmopolita. *Da 13 euro; @lantiquario_napoli*

76. Cinquanta Spirito Italiano (Pagani, SA)
Il locale: ampio e curato, con un arredamento che strizza l'occhio agli anni Cinquanta. **Cosa si beve:** vini, una lunga lista di distillati e tanti cocktail classici, rivisitati e per niente classici, come la Sangria partenopea, con vodka, vermut rosso e yogurt alla pesca. **Cosa si mangia:** olive, tarallini, ma si posso ordinare tapas in stile fusion campano. *Da 8 euro; barcinquanta.it*

77. Franco's Bar (Positano, SA)
Il locale: una terrazza dell'hotel Le Sirenuse adorna di opere d'arte e affacciata sul Golfo di Napoli. **Cosa si beve:** nella lista, curata da Mattia Pastori, le Icone, come il Bellini Margarita, e i Mediterranei come il fruttato Frame. **Cosa si mangia:** popcorn come al cinema (lo spettacolo è la Costiera). **La compagnia:** amici e coppie per l'aperitivo al tramonto, o per un bicchierino dopo cena. *Da 20 euro; francosbar.com*

PUGLIA

78. La Ciclatera Sotto il Mare (Bari)
Il locale: si sta all'aperto sulla Muraglia, il lungomare di Bari. **Cosa si beve:** carta classica molto ricca. Da provare i Cocktail sotto il mare e gli analcolici. **Cosa si mangia:** taralli, focaccia barese, panzerottini, pane, burro e alici. **La compagnia:** chi ama l'aperitivo al tramonto senza compromessi sulla vista. *Da 6 euro; @ciclatera_sotto_il_mare*

79. Bar Canneto (Gallipoli, LE)
Il locale: è il bar dei pescatori, dove ti siedi e hai il mare negli occhi, e all'ora del tramonto guardi i pescherecci tornare. **Cosa si beve:** drink classici, birra ghiacciata, vino rosato. **Cosa si mangia:** i taralli pugliesi, rustici e calzoni. **La compagnia:** i pescatori, gente di Gallipoli, insider che non seguono le mode. *Da 5 euro; tel. 0833261897*

80. 300mila (Lecce)
Il locale: un posto elegante che è bar, ristorante, cocktail bar, tra i più rinomati in città. **Cosa si beve:** ottimi i cocktail; una selezione di oltre cinquecento gin in mostra accanto a una collezione di shaker da museo. E poi vini e Champagne, con una carta interessante. **Cosa si mangia:** gli amuse-bouche dello chef e il sushi in versione salentina. **La compagnia:** la gioventù dorata di Lecce e professionisti sui quaranta. *Da 20 euro; 300mila.it*

81. Palazzo BN (Lecce)
Il locale: un giardino pensile, sulla terrazza che fa sognare. **Cosa si beve:** da provare i Not Ordinary Drink, rivisitazioni dei classici, come Messico e Nuvole e Cosmopolifizz. **Cosa si mangia:** crocchette e polpette e frutti di mare. **La compagnia:** si sta con la Lecce bene, tra professionisti che hanno bisogno di staccare. *Da 25 euro; palazzobn.com*

82. Quantobasta (Lecce)
Il locale: street bar in pieno centro storico, premiato e punto di riferimento della miscelazione del Paese. **Bartender:** Diego Melorio e Andrea Carlucci. **Cosa si beve:** drink list originale. Da provare il Katrina con liquore di pino mugo. **Cosa si mangia:** friselle, bao, tortillas, taralli. **La compagnia:** informale e allegra. *Da 7 euro; quantobastalecce.com*

83. Alchemico Bar e Cose (Monopoli, BA)
Il locale: elegante, con piastrelle dipinte a mano e un dehors. **I barman:** Marco Palmitessa (proprietario), Claudio Cipulli. **Cosa si beve:** i cocktail sono bellissimi, preparati con sciroppi e alcolati fatti in casa e ingredienti a km 0. **Cosa si mangia:** friselle e tapas del territorio. **La compagnia:** amanti dell'alta mixology. *Da 8 euro; @alchemico.barecose*

84. Al Trabucco (Peschici, FG)
Il locale: un vecchio trabucco tra gli scogli. **Bartender:** Elia Carretto. **Cosa si beve:** da provare il cocktail L'Extravergine, con olio di oliva, e la birra del Gargano. **Cosa si mangia:** tapas, pesce fresco. **La compagnia:** le comitive di amici. *Da 8 euro; altrabucco.com*

BASILICATA

85. Area 8 (Matera)
Il locale: stile vintage, vecchi divani, vinili, ritratti. Fuori un cortile con un ginkgo biloba. Dj e intrattenimento tre volte alla settimana. **Cosa si beve:** esemplare il Random Gin tonic con ingredienti a sorpresa. **Cosa si mangia:** bao al vapore farciti con tonno, pollo speziato o in versione vegan, frittelle e patatine fatte in casa. **La compagnia:** giovani e non, più tutti i vip di passaggio a Matera, da Wes Anderson a Jaden Smith. *Da 9 euro; area8.it*

86. Zipa Café (Matera)
Il locale: nel bel mezzo dei Sassi di Matera, un locale incantevole, con vista strepitosa sul sito Unesco. **Cosa si beve:** vini e sette drink che si rifanno a storie e leggende. Da provare In the lands, con shrub all'uva, limone, pisco, cordiale con aromi della Murgia e angostura. **Cosa si mangia:** taralli, friselline, patate al forno, pecorino della Murgia e fichi secchi con le mandorle. *Da 7 euro; zipacafe.com*

87. Barmacia Soluzioni Spiritose (Potenza)
Il locale: semplice e accogliente; i giovani titolari giocano a fare i dottori, con cocktail che sono rimedi contro malattie e acciacchi. **Bartender:** Peke Bochicchio. **Cosa si beve:** cocktail classici →

e originali, come il Pepper_One con infuso al peperone arrostito. **Cosa si mangia:** taglieri con tartine e affettati. *Da 6 euro; tel. 3400053498*

CALABRIA

88. 102
(Lamezia Terme, CZ)
Il locale: essenziale ed elegante, si beve seduti al tavolo, magari prima di una bella cena. **Bartender:** Simone Stocco. **Cosa si beve:** la drink list racconta le tradizioni. Il Pipu Arrustuto, per esempio, ha una base di cordiale al peperone rosso. **Cosa si mangia:** tipicità come la trippa fritta con maionese al limone. **La compagnia:** gioventù dorata. *Da 7 euro; tel. 3517183092*

89. La Biblioteca
(Rende, CS)
Il locale: un bancone con centinaia di bottiglie da intenditori, tavoli dentro e fuori. **Bartender:** Aldo Piromalli. **Cosa si beve:** cocktail con spezie, oli essenziali, ingredienti inaspettati. Esempi? Lo sciroppo di rapa nel Cosmopolitan. **Cosa si mangia:** finger food di pesce. **La compagnia:** trasversale. *Da 12 euro; @labibliotecarende*

90. Aspro Cocktail Bar
(Santa Cristina d'Aspromonte, RC)
Il locale: in un casale del Settecento, con distensiva vista sul giardino, riservato agli ospiti dello stellato Qafiz e di Casa Qafiz. **Cosa si beve:** cocktail speciali, con prodotti dell'Aspromonte. **Cosa si mangia:** ceci tostati, olive condite alla calabrese, piccoli assaggi dalla cucina. **La compagnia:** sofisticata e curiosa. *Da 20 euro; qafiz.it*

SICILIA

91. Agorà (Catania)
Il locale: vicino al mercato del pesce, tre le opzioni, dentro in un ambiente colorato, fuori davanti ai resti delle Terme dell'Indirizzo, in grotta dove passa il fiume. **Cosa si beve:** cocktail classici ben fatti. **Cosa si mangia:** pizza, sushi e piatti siciliani. **La compagnia:** dipende dall'ora, dalle famigliole agli studenti ai nottambuli incrollabili. *Da 10 euro; tel. 0957233010*

92. Camparia (Favignana, TP)
Il locale: un salotto sul mare, davanti alla tonnara dei Florio. **Bartender:** Tony Santoro firma la lista dei drink. **Cosa si beve:** cocktail innovativi, un'infinità di distillati, liquori e amari. **Cosa si mangia:** pan brioche con caviale, tartare di gamberi, panelle, salumi di mare. **La compagnia:** elegante e sofisticata come il luogo. *Da 12 euro; camparia.com*

93. Raro (Modica, RG)
Il locale: un giardino terrazzato con una vista mozzafiato sull'antica città di Modica. **Cosa si beve:** ottima selezione di vini siciliani o cocktail con ingredienti locali. **Cosa si mangia:** sfiziosità siciliane e pizze gourmet indimenticabili. **La compagnia:** romantico in coppia o con gruppo ristretto di amici. *Da 15 euro; raromodica.it*

94. Le Serre Ristorante & Lounge Bar (Palermo)
Il locale: sotto una pergola di design con vista sul giardino storico con un ficus centenario. **Cosa si beve:** Spritz siciliano, e drink come quelli dedicati ai nobili avi della proprietaria. **Cosa si mangia:** taglieri, tartare di gamberi, crostini. **La compagnia:** la Palermo bene. *Da 10 euro; giardinoserradifalco.it*

95. Bar Timeo (Taormina, ME)
Il locale: ambientato in una serra di fine Ottocento, si affaccia su una terrazza vista mare e sull'Etna. **Cosa si beve:** classici rivisitati come l'Otto Geleng con Marsala Targa Florio. **Cosa si mangia:** panelle e crocchè, ricotta di bufala ragusana con acciughe. **La compagnia:** perfetto, in due, al tramonto. *Da 17 euro; belmond.com*

SARDEGNA

96. Blau SkyBar
(Alghero, SS)
Il locale: al nono piano dell'Hotel Catalunya, una terrazza con vista impagabile sulla città e sul mare al tramonto. **Cosa si beve:** cocktail classici e rivisitati con ingredienti sardi. Da provare i gin locali. **Cosa si mangia:** aperitivo classico con patatine e piccoli assaggi. **La compagnia**: romantico in coppia o con pochi amici *Da 10 euro; hotelcatalunya.it*

97. Café Latino
(Alghero, SS)
Il locale: sui bastioni della città con panorama sul porto. **Cosa si beve:** cocktail ben fatti, soprattutto il Cardinale (Campari soda e aranciata amara). **Cosa si mangia:** tipici stuzzichini sardi. In aggiunta, si possono ordinare conetti con i frittini di mare. **La compagnia:** tanti turisti ma anche i cittadini algheresi. *Da 8 euro; cafelatino.it*

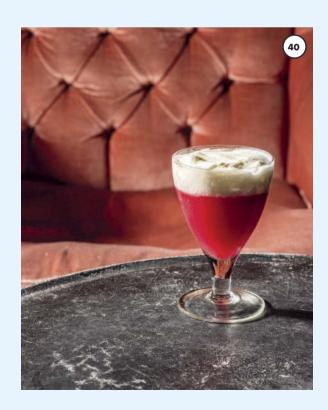
98. Cone Club
(Baja Sardinia, SS)
Il locale: un po' beach club, un po' ristorante e cocktail bar fino al mattino. Davanti, le isole della Maddalena. **Cosa si beve:** i classici, anche in versione sarda. **Cosa si mangia:** ostriche e tartare (c'è anche quella vegetariana con pomodoro e pecorino). **La compagnia:** gli ospiti dell'hotel 7Pines, dove si trova, e i cacciatori di tramonti romantici. *Da 22 euro; cone-club.com*

99. The Duke
(La Maddalena, SS)
Il locale: informale, anche con tavolini in strada. Accoglienza premurosa. **Bartender:** Leandro Serra (proprietario) e Laura Schirru. **Cosa si beve:** vini e numerosi cocktail ricercati, suddivisi in dolci, speziati, amari, secchi. **Cosa si mangia:** patatine, taralli e affettati. **La compagnia:** vacanzieri rilassati. *Da 10 euro; tel. 3492694623*

100. Spirits Boutique Cocktail
(Olbia)
Il locale: elegante con bancone in stile nord-americano. **Bartender:** Emilio Rocchino. **Cosa si beve:** drink classici e innovativi, realizzati con i distillati della linea Macchia creati da Emilio. **Cosa si mangia:** proposte in stile newyorkese come i club sandwich o le bruschette; da provare pane di elicriso, burrata, polpo e pomodoro secco. **La compagnia:** curiosi in cerca di novità. *Da 12 euro; spiritsboutique.it*

HANNO COLLABORATO
SARA MAGRO, FABIANA SALSI, VALENTINA VERCELLI

Inquadrate il QR code per altri suggerimenti sul nostro sito.

Tovaglia grigio antracite **Croff**, alzata in vetro **Pasabahce**, posata dorata Brick Lane e bicchiere Hot Drink in vetro borosilicato trasparente **KnIndustrie**.

SFIDA ALL'ULTIMA

DOLCEZZA

Damiano, il goloso. Ernst, il buono. Benedetta, la sportiva. Tommaso, il fiero partenopeo. I giudici di Bake Off Italia *si raccontano e portano nella nostra cucina tre torte da favola. Svelandoci cosa accadrà sul set*

RICETTE **DAMIANO CARRARA**, **TOMMASO FOGLIA**, **ERNST KNAM**
TESTI **SARA TIENI**, FOTO **MAURIZIO CAMAGNA**, STYLING **MADDALENA ROSSO**

Viale dei Missaglia, Milano. Davanti alle cucine della nostra redazione arriva un pulmino. La canicola è estiva, il clima quello della gita scolastica, solo che a scendere non sono dei liceali ma Benedetta Parodi, Ernst Knam, Tommaso Foglia e Damiano Carrara. I quattro giudici di *Bake Off Italia - Dolci in forno*, il programma targato BBC, prodotto da Banijay Italia, che torna con l'undicesima edizione da venerdì 8 settembre in prima serata su Real Time (canale 31), sono i nostri ospiti del mese. Missione: preparare tre superlative torte in esclusiva per noi. In veste di madrina buona e di assaggiatrice c'è Benedetta Parodi. Sono arrivati dritti dal set del programma che ancora una volta è ambientato in una serra del parco Villa Borromeo d'Adda, ad Arcore (MB). Il tema di quest'anno? Il sogno: 16 aspiranti pasticcieri affronteranno un percorso lungo 15 puntate, ognuna caratterizzata da tre prove (creativa, tecnica, a sorpresa), durante le quali dovranno dimostrare le loro capacità su pasticceria classica e moderna. Clelia d'Onofrio, giudice storica, compare in veste di esperta, raccontando la storia dei dolci oggetto delle prove. «Il tema sono i classici», sottolinea Ernst Knam. La gara avrà anche una prova esterna, al Muse di Trento, il museo della natura e della scienza dove i concorrenti avranno la possibilità di lasciarsi ispirare dalla volta celeste con una visita all'osservatorio astronomico Terrazza delle Stelle, una cupola di acciaio in mezzo al verde. Il risultato? «Sarà stellare», assicurano in coro.

Benedetta Parodi

Nata ad Alessandria, la giornalista e scrittrice debutta a *Bake Off Italia* nel 2013. Autrice di numerosi libri di cucina, è appassionata di torta di mele. «Aneddoti sul set? Ernst fa dei gran pisolini. Quest'anno il tema è il sogno: ogni concorrente ne ha uno, indipendentemente dalla pasticceria. C'è chi, in pensione, vuole una rivincita e chi vuole fare l'influencer. Dai miei colleghi giudici? Ho imparato un sacco di trucchi per rimediare agli errori».

Damiano Carrara

Di Lucca, muove i primi passi come bartender prima di partire per Los Angeles dove apre Carrara Pastries. Nel 2017 torna in Italia e viene scelto come giudice di *Bake Off Italia* su Real Time. «Il dolce da tramandare? Il tiramisù! Questa stagione ha un livello di preparazione altissimo. L'edizione 2023? Prevede anche una sfida a base di hamburger. Dolci però. E un'esterna in montagna, tra le stelle».

Ernst Knam

Tedesco naturalizzato milanese, il maestro pasticciere, ex collaboratore di Marchesi, è nel programma dal 2013. Quest'anno è stato premiato con il Leone d'Oro al Gran Premio Internazionale di Venezia per meriti professionali. «La torta perfetta? Tanti strati che poi si fondono in bocca in un'esplosione di gusto. Un consiglio ai concorrenti? Siate più competitivi: siete troppo buoni e solidali tra di voi (*ride*, ndr)».

Tommaso Foglia

Campano di Nola, nel 2022 è stato eletto come pastry chef dell'anno da Gambero Rosso. Ha lavorato «in 4 Continenti su 5». Dal 2022 è tra i giudici del programma. «Il dolce che mangerei tutta la vita? La millefoglie, assemblata al momento però! I concorrenti? Portano sul set la loro vita. L'architetto, per esempio, disegna prima di cucinare. Il più goloso tra noi giudici? Damiano, non c'è gara».

LAMPONIA

Pasticciere Damiano Carrara
Impegno per esperti
Tempo 5 ore più 4 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 TORTINE DA 4 PERSONE CIASCUNA

- 1550 g **panna fresca**
- 560 g **zucchero semolato**
- 500 g **lamponi**
- 470 g **purea di lamponi**
- 450 g **albumi**
- 260 g **yogurt**
- 250 g **tuorli**
- 175 g **cioccolato bianco**
- 140 g **burro**
- 120 g **latte**
- 110 g **pralinato di mandorle**
- 100 g **farina di mandorla**
- 100 g **zucchero di canna**
- 70 g **farina di riso**
- 60 g **amido di mais**
- 50 g **fragole**
- 50 g **fecola di patate**
- 45 g **glucosio**
- 35 g **riso soffiato tostato**
- 31 g **gelatina in fogli**
- 10 g **polvere di lampone**
- 1 **limone biologico**
- 1 **baccello di vaniglia**
- **framboise (liquore al lampone)**
- **colorante rosso per alimenti**
- **sale**

PER IL CRUMBLE RICOMPOSTO

Preparate il crumble di mandorle: amalgamate 100 g di burro morbido a tocchetti, 100 g di zucchero di canna, 100 g di farina di mandorle, 70 g di farina di riso, 30 g di amido di mais e un pizzico di sale; lavorate per qualche minuto con le mani. Stendetelo infine in una teglia foderata di carta forno e cuocetelo nel forno ventilato a 165 °C per 15-18 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
Fondete dolcemente 40 g di burro con 175 g di cioccolato bianco; mescolateli con il pralinato di mandorle; incorporate poi 350 g di crumble di mandorle sbriciolato, un pizzico di sale e il riso soffiato. Ponete il composto →

Tovaglia in lino verde **Croff**, piatto, tovagliolo in lino ricamato a mano e tovaglia bianca **Le Zie – Tavole con Stile**, posate **Natalia Criado**, bicchiere collezione Travasi e candelabro collezione Rainbow **Ichendorf Milano**.

SUMMER BABÀ

Fondo di tessuto vintage, tovaglietta in plastica riciclata **Palorosa**, posate **Natalia Criado**, tovagliolo **Croff**, brocca collezione Strøm **raawii**.

AUTUNNO A MILANO

in una teglia tra due fogli di carta da forno e stendetelo con il matterello a 8 mm di spessore. Fatelo indurire nel freezer per 30 minuti circa, quindi ritagliatevi 4 dischi di 16 cm di diametro e poneteli in 4 stampi della stessa misura.

PER IL BISCUIT AL LAMPONE

Portate a ebollizione 210 g di purea di lampone, spegnete e unite 85 g di zucchero e il colorante alimentare (1 g).
Montate 175 g di tuorli, uniteli alla purea e cuocete a bagnomaria per 10 minuti, amalgamando con una frusta.
Montate a neve 210 g di albumi con 80 g di zucchero; incorporateli ai tuorli; aggiungete 50 g di fecola di patate, 30 g di amido di mais, 70 g di farina di riso, la polvere di lampone e scorza grattugiata di limone. Raccogliete in una tasca da pasticciere e distribuite su una placca foderata di carta forno formando dei filoncini ravvicinati; infornate a 150 °C per 15-18 minuti. Si dovranno ottenere delle fasce di savoiardi attaccati.

PER LA MOUSSE DI LAMPONE

Idratate 10 g di gelatina in fogli con 50 g di acqua fredda.
Montate a neve 120 g di albumi con 20 g di zucchero. Cuocete in un pentolino 50 g di zucchero con 20 g di acqua fino a 120 °C, quindi versatelo a filo sugli albumi continuando a montare.
Preparate la mousse: sciogliete la gelatina precedentemente idratata in un pentolino con 60 g di latte e uno spruzzo di liquore a piacere; portate a bollore e versate subito a filo negli albumi caldi; fate raffreddare e poi amalgamate con 260 g di purea di lampone e 600 g di panna semimontata.
Distribuite la mousse all'interno dei 4 stampi, sopra il crumble ricomposto, riempiendoli per metà; fate raffreddare e rassodare in frigo per 2 ore.

PER IL CREMOSO ALLA VANIGLIA

Idratate 6 g di gelatina in 30 g di acqua fredda. Montate 75 g di tuorlo con 45 g di glucosio e unitelo a 355 g di panna bollente. Spegnete; quando la crema sarà a 85 °C, unite la gelatina strizzata e i semi di vaniglia.
Caramellate in padella 75 g di zucchero, unite 250 g di panna bollente (attenti agli schizzi) e amalgamate. Mescolate poi con la crema. Una volta fredda, distribuitene uno strato sottile sulla mousse di lampone, in parte rassodata; rimettete in frigo.

PER LA MOUSSE DI YOGURT

Idratate 10 g di gelatina in 50 g di acqua fredda. Montate 120 g di albumi con 20 g di zucchero; contemporaneamente in un pentolino cuocete 50 g di zucchero con 20 g di acqua fino a 121 °C, e una volta raggiunta la temperatura, versate a filo sugli albumi continuando a montare.
Preparate la mousse: scaldate la gelatina precedentemente idratata con 60 g di latte e un goccio di liquore a piacere; portate a bollore, quindi versate subito a filo nell'albume, ancora caldo; fate raffreddare, quindi aggiungete 260 g di yogurt e, infine, 600 g di panna semimontata.
Versate sul cremoso, appena rassodato, colmando gli stampi, e rimetteteli in frigo.

PER LA GELATINA DI LAMPONI

Idratate 5 g di gelatina in 25 g di acqua fredda.
Frullate 200 g di lamponi con 50 g di fragole; aggiungete 50 g di zucchero e cuocete finché non otterrete un composto liscio e omogeneo. Filtrate e unitevi subito la gelatina ammorbidita e la sua acqua; frullate tutto.

PER COMPLETARE LE TORTE

Versate sulle torte uno strato sottile (1 mm) di gelatina di lamponi. Mettete in frigo a rassodare.
Preparate una bagna ai lamponi facendo bollire 500 g di acqua con 100 g di zucchero e 150 g di framboise. Bagnate il biscuit al lampone e collocatelo lungo il bordo delle torte.
Farcite i lamponi rimasti con la gelatina di lamponi rimanente e distribuiteli sulle 4 torte. Spolverizzate a piacere con zucchero a velo.

SUMMER BABÀ

Pasticciere Tommaso Foglia
Impegno Per esperti
Tempo 4 ore e 30 minuti più 4 ore di lievitazione e riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I BABÀ

- **240 g farina Manitoba**
- **200 g uova**
- **80 g burro a temperatura ambiente**
- **60 g latte**
- **40 g panna fresca**
- **25 g zucchero**
- **8 g lievito di birra**
- **5 g sale**
- **1 limone biologico**

PER IL CREMOSO AL PISTACCHIO

- **1 litro panna fresca**
- **230 g tuorli**
- **210 g pasta di pistacchio**
- **165 g zucchero**
- **18 g gelatina in fogli**

PER LA CREMA AL CIOCCOLATO BIANCO

- **220 g panna fresca**
- **220 g cioccolato bianco**
- **100 g latte**
- **5 g gelatina in fogli**
- **1 baccello di vaniglia**

PER COMPLETARE

- **300 g pesche gialle pelate e tocchetti**
- **200 g zucchero**
- **150 g rum scuro**
- **80 g scorze di limone candite**
- **1 limone biologico**
- **1 arancia biologica**
- **1 pesca gialla**

PER I BABÀ

Sciogliete in 60 g di latte tiepido 5 g di zucchero e 3 g di lievito di birra; unite 80 g di farina Manitoba e impastate (nell'impastatrice con il gancio per 5 minuti). Coprite l'impasto con pellicola e lasciate lievitare a temperatura ambiente fino al raddoppio del volume.
Raccogliete nella ciotola di un frullatore 160 g di farina Manitoba, 20 g di zucchero, 80 g di burro 5 g di lievito di birra, 5 g di sale e la scorza grattugiata di 1 limone; azionate il frullatore e unite a filo 200 g di uova; frullate con il cutter per 2-3 minuti, fino a ottenere un composto liscio e uniforme. Incorporatevi infine il primo impasto, ormai lievitato. Lasciate lievitare a temperatura ambiente fino al raddoppio del volume.
Distribuite l'impasto in stampi di silicone a forma di fiore (ø 15 cm) fino a metà della loro capienza. Lasciate lievitare per altri 30 minuti circa, o fino a quando l'impasto non avrà colmato lo stampo.
Infornate a 190 °C per 13-15 minuti.
Sfornate e fate raffreddare i babà.

PER IL CREMOSO AL PISTACCHIO

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Una volta che si sarà idratata strizzatela e incorporatela alla pasta di pistacchio. Mescolate i tuorli con 165 g di zucchero; portate a bollore →

la panna e unitevi i tuorli. Scaldate fino a 81 °C mescolando spesso. Versate la crema inglese sulla pasta di pistacchio e frullate con un mixer a immersione; lasciate raffreddare per almeno per 1 ora.

PER LA CREMA AL CIOCCOLATO BIANCO

Scaldate 100 g di latte, aggiungete 5 g di gelatina, precedentemente idratata in acqua fredda, e i semi del baccello di vaniglia. Tritate il cioccolato bianco e versatevi sopra il composto caldo, quindi amalgamate bene. Frullate con un mixer a immersione: quando il composto sarà liscio e setoso, unite 220 di panna fredda a temperatura frigo, a filo, continuando a frullare fino a ottenere una consistenza vellutata.
Coprite con pellicola e lasciate riposare in frigorifero per almeno 4 ore.
Montate infine la crema, ormai raffreddata, con le fruste elettriche. Raccoglietela in una tasca da pasticciere e riponetela in frigorifero.

PER COMPLETARE

Preparate la bagna dei babà: portate a bollore 500 g di acqua con 150 g di zucchero. Spegnete il fuoco, unite le scorze di 1 limone e dell'arancia, coprite con la pellicola e lasciate in infusione per 15 minuti. Filtrate e, quando la bagna sarà a temperatura ambiente, versatevi il rum.
Tagliate 1 pesca a spicchi sottili e cospargetela di zucchero. Cuocetela in una padella ben calda per qualche secondo oppure doratela con un cannello.
Fate macerare 300 g di polpa di pesche con 30 g di zucchero, in frigorifero, per 30 minuti. Cuocetele quindi a fuoco dolce per 10 minuti, poi frullatele e fate raffreddare la salsa.
Bagnate all'ultimo i babà con la bagna tiepida (40 °C) e farciteli al centro con la salsa di pesche.
Serviteli guarniti con le pesche arrostite e ciuffetti di crema al cioccolato bianco e di cremoso al pistacchio. Decorate con foglie di menta.

AUTUNNO A MILANO

Pasticciere Ernst Knam
Impegno Per esperti
Tempo 3 ore più 3 ore di riposo

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

420 g panna fresca
380 g zucchero
250 g cioccolato fondente al 70% (Perù Pachiza)
187 g albume
167 g purea di olivello spinoso fresco
167 g purea ribes rosso
160 g farina 00
125 g latte fresco
100 g glucosio
100 g cioccolato al latte
90 g farina di mandorle
50 g confettura di albicocca
75 g burro
66 g latte condensato
25 g tuorli
25 g gelatina alimentare
25 g saccarosio
18 g farina di riso
4 g zafferano in polvere
3 g lievito in polvere per dolci
1 uovo
1 baccello di vaniglia
1 limone non trattato
gruè di cacao
colorante alimentare arancione
sale

PER LA PASTA FROLLA MILANO

Lavorate bene, a mano, eventualmente aiutandovi con una spatola, 75 g di burro tagliato a pezzetti con 75 g di zucchero, quindi incorporate l'uovo, un pizzico di sale, un pizzico di semi di vaniglia e impastate bene, fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete 3 g di lievito, 150 g di farina e 2 g di zafferano, setacciati insieme, e impastate fino a formare un panetto omogeneo e compatto.
Modellatelo a palla, avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 2 ore. Tirate poi la pasta a 2 mm di spessore e ritagliatevi un disco di 18 cm di diametro. Infornatelo a 175 °C per circa 18 minuti. Sfornate e spalmate con confettura di albicocca.

PER LA DACQUOISE

Montate 120 g di albumi con 60 g di zucchero. A parte, mischiate 55 g di zucchero con 7 g di farina 00, la farina di mandorle e quella di riso e unitele agli albumi montati. Stendete il composto in una teglia foderata di carta da forno formando un disco di 18 cm di diametro e infornatelo a 180 °C per 10 minuti. Abbassate la temperatura a 160 °C e cuocete per altri 10 minuti.

PER IL CREMOSO FONDENTE

Fondete il cioccolato fondente a bagnomaria. Ammollate 2 g di gelatina in acqua fredda, quindi strizzatela e scioglietela in 20 g di acqua calda. Unite i tuorli, il cioccolato fuso e 250 g di panna semimontata. Mescolate con una frusta ottenendo un cremoso.

PER LA GELATINA DI RIBES

Reidratate 5 g di gelatina in acqua fredda e scioglietela in un poco di purea di ribes scaldata con 15 g di zucchero. Una volta sciolta, togliete dal fuoco e aggiungete la purea di ribes restante. Versate tutto in uno stampo da 18 cm di diametro. Ponete nel congelatore per 1 ora.

PER LA MOUSSE DI OLIVELLO SPINOSO

Ammorbidite 10 g di gelatina in acqua fredda. Scioglietela quindi in 50 g di acqua calda e unitela alla purea di olivello spinoso, poi incorporate la restante panna semimontata. Montate 67 g di albumi con 35 g di zucchero e aggiungeteli al composto di olivello spinoso e panna mescolando con una frusta dal basso verso l'alto. Tenete da parte.

PER LA GLASSA AL CARAMELLO SALATO

Ammollate 8 g di gelatina in acqua fredda. Caramellate 100 g di zucchero a secco per qualche minuto; quando sarà dorato aggiungete il glucosio e il latte condensato. Portate a ebollizione 75 g di acqua con un pizzico di sale; unitela al caramello mescolando finché non diventa omogeneo. Quando la temperatura del composto è a 60 °C aggiungete la gelatina strizzata, un pizzico di sale, un po' di colorante e il cioccolato al latte.

PER LA BAGNA ALLO ZAFFERANO

Portate a bollore 75 g di acqua con 50 g di zucchero e 1 g di zafferano. Fate raffreddare e tenete da parte.

PER COMPLETARE

Collocate il disco di dacquoise all'interno di un anello di 18 cm di diametro; bagnatelo con la bagna allo zafferano, distribuitevi sopra la gelatina di ribes e poi il cremoso fondente.
Adagiate il disco di frolla allo zafferano all'interno dell'anello, sopra il cremoso fondente; colmate con la mousse all'olivello spinoso.
Fate raffreddare in freezer per 1 ora.
Coprite infine con la glassa al caramello salato e fate raffreddare.
Decorate con gruè di cacao e, a piacere, con lastre sagomate di cioccolato.

LA RIVIERA FELICE

Ultimi giorni d'estate in Versilia, dove il buon vivere all'italiana fa scuola da due secoli, tra le spiagge dorate e i pascoli delle Apuane

DI **DANILO POGGIO**
FOTO **GIACOMO BRETZEL**

I formaggi dell'Agriturismo Le Coppelle, nel cuore del Parco delle Alpi Apuane. Nella pagina accanto, aperitivo ai Bagni di Villa Grey a Forte dei Marmi.

Stile italiano di vivere, gusto italiano di essere in ferie. Da quasi due secoli la Versilia offre al mondo un'esperienza di vacanza elegantemente slow, definendo il ritmo del dolce far niente. Era il 1827 quando, a Viareggio, nacque lo «stabilimento de' Bagni», che inaugurò l'era del turismo balneare in Italia. La costa si trasformò in un prestigioso punto di riferimento per la nobiltà e le personalità più in vista dell'epoca, ma fu con il «boom economico» che la Versilia abbracciò definitivamente il suo destino, divenendo negli anni Sessanta il sogno di migliaia di persone. Oggi, con abitudini diverse, il territorio è all'avanguardia per il turismo e i suoi sette comuni – Forte dei Marmi, Pietrasanta, Seravezza, Stazzema, Viareggio, Camaiore e Massarosa – attraggono visitatori in ogni stagione dell'anno.

PRANZARE COME I POETI

Il litorale della Versilia si snoda per venti chilometri, un'incantevole striscia di sabbia da Forte dei Marmi a Viareggio. Oltre quattrocento stabilimenti balneari, con i loro colori vivaci e le caratteristiche cabine di legno di gusto retrò, quasi sempre offrono una cucina semplice ma di alta qualità, a partire dalle materie prime, e sono oasi perfette per gustare i tradizionali spaghetti con le arselle, le vaporate di mare e l'immancabile fritto misto.

A Viareggio, la lunga passeggiata (ben due chilometri) con gli edifici liberty e i suoi centosessanta negozi è tra i luoghi iconici della zona. Tra una vetrina e l'altra la tappa immancabile è Galliano, la storica pasticceria e gelateria fondata nel 1923. Il locale, che era il punto di riferimento di Giacomo Puccini per il caffè e l'acquisto dei sigari, è stato anche il set di diversi film, tra cui *Una vita difficile*, il capolavoro di Dino Risi del 1961. Ora, sotto la guida dei fratelli Galliano e Roberto Vannozzi e delle loro famiglie, l'antico caffè, aperto dalla colazione al dopocena, invita a degustare i suoi famosi budini di riso (con il cuore cremosissimo all'interno della frolla).

Non distante, a quaranta metri dalla spiaggia, l'Hotel Plaza e de Russie è il primo albergo costruito in città (1871) e rappresenta un simbolo storico dell'accoglienza turistica viareggina. Il suo nome è un omaggio alla nobiltà russa che trascorreva le vacanze estive in Versilia e vanta un lungo elenco di ospiti illustri, da Rainer Maria Rilke, Maksim Gorkij, Giacomo Puccini fino a Giorgio Gaber. Riaperto nel giugno 2019, dopo una importante ristrutturazione, mostra oggi uno stile contemporaneo nelle camere e nelle due suggestive penthouse con vista mare all'ultimo piano. Nello stesso palazzo, al ristorante stellato Lunasia, lo chef Luca Landi propone la sua cucina di «artigiano del cibo». Le numerose esperienze internazionali e la vittoria alla Coppa del Mondo di gelato nel 2009 →

Carolina Leonardi, dell'Agriturismo Le Coppelle, mostra con orgoglio i suoi formaggi. Sotto, pesce fresco dai pescherecci sul molo di Viareggio. Nella pagina accanto, il ristorante Lunasia di Viareggio, lo chef Luca Landi e il suo Piccione, indivia al fiore d'ibisco, frutti rossi, cacao e aglio nero.

L'imprenditore Salvatore Madonna con lo chef Marco Bernardo al ristorante La Magnolia di Forte dei Marmi e, sotto, il suo dolce Pesca di Mazzarosa, lattuga di mare e kefir di capra. Nella pagina accanto, testimonianze dell'eclettismo viareggino nell'ispirazione moresca di alcune sue architetture.

hanno contribuito a creare una personalità orgogliosamente territoriale ma aperta e lungimirante, con grandi doti tecniche, conoscenza di un'infinità di ingredienti, libertà giocosa nell'impiattamento: «Non sono un artista ermetico, preferisco essere un artigiano che ha cura del bello».

Spostandosi a Forte dei Marmi, lo charme dell'Art Nouveau e il comfort contemporaneo si incontrano a un passo dal mare all'Hotel Byron, in una storica villa del primo Novecento, voluta da José «Pepito» Caferino Canevaro, duca di Zoagli, che scelse per essa lo stile tipico dell'epoca. Divenuta rapidamente un ritrovo per l'aristocrazia del tempo, tra cui la famiglia Savoia, fu trasformata in un elegante hotel, prendendo il nome dal poeta britannico Lord Byron, grande amante della Toscana. In costante evoluzione fin dalle sue origini, la struttura ha di recente inaugurato una nuova sezione, armoniosamente integrata con le parti storiche. Qui si trova anche il ristorante La Magnolia, con la sua nuova sala dalle linee sinuose che evocano le onde del mare. Guidato dallo chef campano Marco Bernardo, propone piatti ricchi di complessità e sfumature, in cui la tradizione campana si combina con naturalezza ai sapori locali. La profonda conoscenza nella preparazione del pesce si rivela in ogni piatto, dalla frollatura all'utilizzo di specie ittiche meno comuni o di parti meno nobili. «La Versilia», spiega Salvatore Madonna, amministratore delegato della compagnia che gestisce l'Hotel Byron e l'Hotel Plaza e de Russie a Viareggio con i rispettivi ristoranti, «viene sempre più riconosciuta come destinazione di altissimo livello, con una grande crescita nella qualità dei servizi. Resta comunque il gusto per i tempi lenti, la bicicletta, il dolce far niente, che sono apprezzati da chiunque ami lo stile di vita italiano».

La tradizione turistica di Forte dei Marmi continua a essere rispettata e rinnovata. Tra gli esempi più recenti, la riapertura poche settimane fa, del Caffè Principe, uno dei luoghi storici di ritrovo della Versilia, con un progetto del Gruppo Prada volto alla valorizzazione del patrimonio del territorio. Gli spazi del bar pasticceria di via Carducci sono stati ristrutturati riportando il locale agli arredi originali degli anni Cinquanta, con i lampadari, le sedute per il dehors, i tavoli in formica e le poltrone in vimini, mentre in carta si trovano le creazioni firmate Marchesi 1824.

Tornando sulla costa, Villa Grey è una perla novecentesca ristrutturata dalla famiglia Larini. Le camere sono tutte diverse e caratterizzate da un'atmosfera di serenità e armonia. Nel giardino privato, il ristorante Il Parco offre un'esperienza gastronomica unica con un menù quasi tutto marino, creato dallo chef Giovanni Cerroni. Lavora con pochi ingredienti per volta proponendoli in forme, consistenze e accostamenti sempre diversi, con →

VIAREGGIO E' IL CARNEVALE
VIAREGGIO IN TE ON NATO IN TE SPERO MORIRE
MARGHERITA

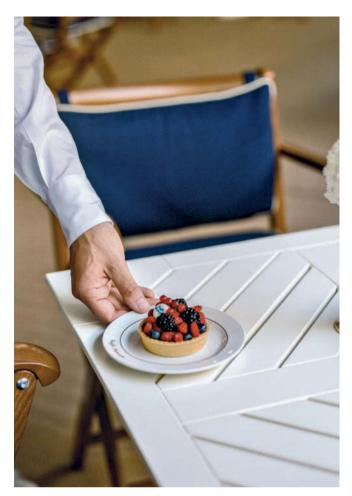
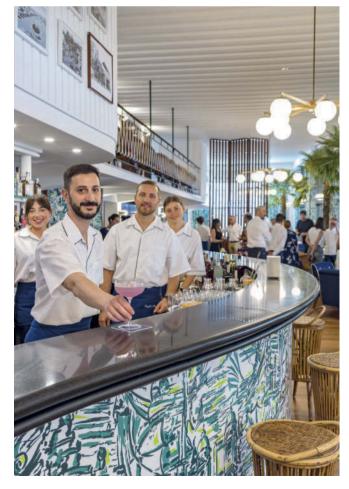
uno stile di cucina «diretta e cucinata», dove il rigore e il divertimento convivono. Appena oltre la strada, i Bagni di Villa Grey garantiscono una spiaggia curata e spaziosa, e un bistrot con piatti semplici e impeccabili, sempre basati sui sapori del mare e accompagnati da un'ampia scelta di vini.

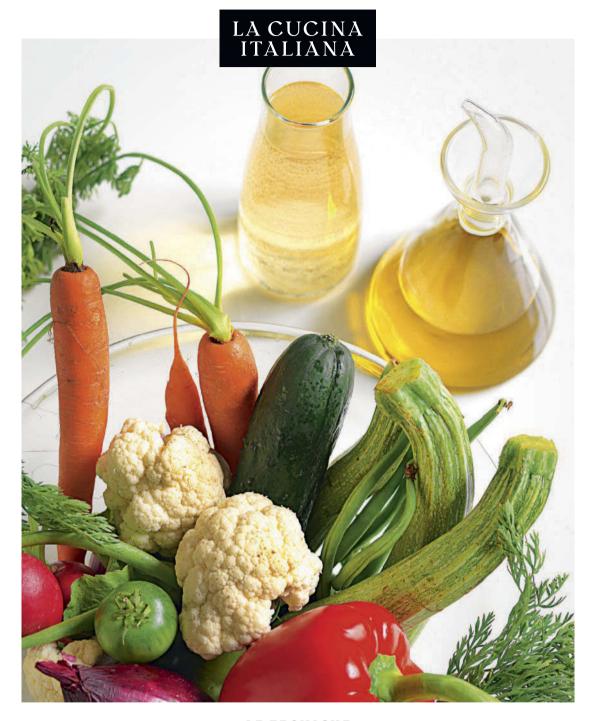
IL VINO NEL CUORE DELLA MONTAGNA

A pochi chilometri da Forte dei Marmi, a Pietrasanta, ha sede un piccolo laboratorio che negli anni è diventato un'eccellenza gastronomica con la produzione dei biscotti Fortini. Nati più di trent'anni fa in una gastronomia di Forte dei Marmi, oggi ne vengono sfornati oltre 1.750.000 all'anno, arrotolati a mano e confezionati singolarmente in monoporzione compostabile, in tredici gusti diversi e senza l'utilizzo di conservanti, mantenendo una produzione completamente artigianale. Inerpicandosi verso le Alpi Apuane, si arriva al borgo di Levigliani, annidato a seicento metri di quota nel comune di Stazzema. Gestito da una cooperativa di residenti locali, il progetto turistico Corchia Park contribuisce allo sviluppo economico della zona in modo sostenibile con diverse opportunità rivolte alle famiglie, come la visita alla grotta più grande d'Italia, alla miniera abbandonata o alla cava di marmo. Tra le attrattive, anche la degustazione di un originale vino ipogeo, prodotto nelle versioni bianco, rosso e spumante da piccoli viticoltori locali e maturato all'interno della montagna, nell'Antro del Corchia. E infine, salendo ancora fino a mille metri di altitudine, all'Agriturismo Le Coppelle c'è la trentenne Carolina Leonardi, indaffaratissima tra la stalla (quaranta pecore di razza massese e due mucche), il pascolo, il formaggio e il ristorante dalla cucina brillantemente casalinga. «Tutti i giorni mi sveglio all'alba e finisco tardi alla sera, ma quando ero all'università ho capito che dovevo lavorare per la mia terra. E se mi resta un'ora libera, tra una mungitura e l'altra, riesco persino ad andare al mare per fare un po' di surf». ■

A sinistra, Giovanni Cerroni, chef del ristorante Il parco di Villa Grey; sotto, fritto misto e vaporata di mare al bistrot dei Bagni di Villa Grey. Nella pagina accanto, in senso antiorario, la pasticceria e il bancone dello storico Caffè Principe, i biscotti Fortini appena sfornati, un brindisi all'ingresso dell'Antro del Corchia.

INDIRIZZI

Galliano, Viareggio, *galliano1923.com*
Hotel Plaza e de Russie, Viareggio, *plazaederussie.com*
Ristorante Lunasia, Viareggio, *lunasiaristorante.com*
Hotel Byron, Forte dei Marmi, *hotelbyron.net*
Ristorante La Magnolia, Forte dei Marmi, *lamagnoliaristorante.com*
Caffè Principe, Forte dei Marmi, *tel. 0584 89238*
Villa Grey, Forte dei Marmi, *villagrey.com*
Biscotti Fortini, Pietrasanta, *biscottifortini.com*
Corchia Park, Levigliani di Stazzema, *corchiapark.it*
Agriturismo Le Coppelle, Stazzema, *agriturismolecoppelle.it*
Info: Visit Versilia, *visitversilia.net*

LA SCUOLA

LA CUCINA ITALIANA

LE TECNICHE

L'ORTO IN UN VASETTO

Adesso le verdure sono al massimo della bontà: prolungatene la durata, grazie all'azione di olio e aceto

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**

SOTT'OLIO

IMPEGNO FACILE
TEMPO 20 MINUTI
PIÙ 2 ORE DI RIPOSO
PER 1 VASO GRANDE

500 g 2 peperoni rossi
350 g peperone verde
300 g aceto
30 g zucchero
alloro
aglio
erbe aromatiche
olio extravergine
di oliva
sale

Lavate i peperoni, puliteli privandoli dei piccioli, dei semi e dei filamenti interni, quindi tagliateli a falde. Portate a bollore in una casseruola l'aceto con lo zucchero, una presa di sale, 2 foglie di alloro e mezzo litro di acqua. Tuffatevi i peperoni e cuoceteli per 5 minuti. Scolateli e lasciateli asciugare, stendendoli su un vassoio foderato con carta da cucina. Preparate in un recipiente un condimento con 2 spicchi di aglio sbucciati e tagliati a metà, e foglioline di erbe aromatiche, lavate e asciugate. Adagiatevi i peperoni e copriteli con abbondante olio di oliva. Lasciateli insaporire con gli aromi per 2 ore, prima di assaggiarli.

COME SI CONSERVA
Ben chiusi in un vaso e messi in frigorifero possono durare fino a 2-3 settimane, anche senza procedure di sterilizzazione. Accertatevi che le verdure siano sempre coperte di olio, rabboccandolo se serve.

SOTT'**ACETO**

IMPEGNO FACILE
TEMPO 1 ORA
PIÙ 24 ORE DI RIPOSO
PER 1 VASO GRANDE

500 g aceto
200 g carote
150 g cavolfiore pulito
150 g zucchine
150 g cipolla rossa
100 g fagiolini
6 ravanelli
2 pomodori verdi
2 gambi di sedano
1 cetriolo
maggiorana
timo
zucchero
erbe aromatiche fresche
alloro
pepe in grani
sale grosso

Pulite la verdura: riducete il cavolfiore a cimette e tagliate a pezzetti sedano, carota, cetriolo. Tagliate in 4 spicchi i pomodori e i ravanelli, a metà i fagiolini, a falde la cipolla, a nastri le zucchine. Scottate in acqua bollente i fagiolini per 2 minuti e scolateli. Portate a bollore in una casseruola l'aceto con 1 litro di acqua, 30 g di zucchero, 2 prese di sale grosso, maggiorana, timo, alloro e grani di pepe. Aggiungete per primi cavolfiore e carote e lessateli per 10 minuti. Scolateli con un mestolo forato, quindi cuocete cetrioli, fagiolini scottati e zucchine, per 5 minuti. Scolateli e cuocete ravanelli e pomodori per 2 minuti, le cipolle per 3 minuti, infine il sedano per 4-5 minuti. Lasciate raffreddare la verdura su un vassoio foderato con carta da cucina. Filtrate il liquido di cottura e raccoglietelo in un recipiente, profumandolo con erbe aromatiche fresche. Immergetevi la verdura e lasciatela riposare per 24 ore prima di assaggiarla.

COME SI CONSERVA
Si conserva in frigorifero, ben chiusa in contenitori ermetici, per 2-3 settimane.

CROCCANTI E IRRESISTIBILI: UNA TIRA L'ALTRA

Sono le polpettine di baccalà che abbiamo cotto nella friggitrice ad aria. È proprio lei l'oggetto del desiderio di cui tutti magnificano le doti. E noi le confermiamo

Tovaglia e tovagliolo **Il Borgo delle Tovaglie**.

RICETTA **CRESCENZO MORLANDO**, TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **DAVIDE MAESTRI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Polpettine di baccalà e verdure

IMPEGNO FACILE
TEMPO 1 ORA E 10 MINUTI
PER 6-8 PERSONE

800 g baccalà dissalato
600 g patate lessate
300 g pomodorini gialli divisi a metà – 3 zucchine a mezze rondelle
2 peperoni rossi a tocchi
1 uovo – pangrattato
prezzemolo – triangolini di riso e mais
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Raccogliete peperoni e zucchine in una ciotola e conditeli con olio, sale, pepe. Distribuiteli nel cestello della friggitrice ad aria Airfryer Premium XXL di Philips e accomodatevi sopra i pomodorini. Cuocete a 180 °C per 15-16 minuti. Eliminate pelle e lische dal baccalà, tagliate la polpa in tocchetti e poi sminuzzatela con le mani. Sbriciolate grossolanamente i triangolini di riso e mais soffiati. Impastate le patate schiacciate con la polpa di baccalà, sale, pepe, 1-2 cucchiai di prezzemolo tritato, 1 uovo e il pangrattato necessario a rendere il composto asciutto. Formate circa 40 polpettine (ø 2-3 cm) e «impanatele» nei triangolini di riso e mais sbriciolati. Accomodatele, sopra un foglio di carta da forno, nel cestello della friggitrice e ungetele con un filo sottilissimo di olio. Cuocetele a 200 °C per 12-13 minuti. Servite le polpettine di baccalà con le verdure accompagnando a piacere con yogurt greco condito con olio, sale, pepe, senape e qualche fogliolina di timo.

AIRFRYER PREMIUM XXL PHILIPS

Cestello capientissimo (7,3 litri) e linea compatta per ricette leggere che usano fino al 90% di grassi in meno. Fritture croccanti, cotture alla griglia e al forno (da provare subito il pollo intero), ideale anche per preparare torte e biscotti. Cuoce 1,5 volte più velocemente di un forno elettrico tradizionale grazie al sistema Rapid Air, che con il suo design a stella marina distribuisce immediatamente aria calda in modo uniforme in tutto il cestello. Si spegne automaticamente e i suoi componenti sono tutti rimovibili e lavabili in lavastoviglie. *philips.it*

IL MEGLIO AL MERCATO

Ecco cosa scegliere ora al massimo del gusto e delle proprietà. Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: guadagnerete in bontà e in convenienza

NEL MAR MEDITERRANEO

TUTTO L'ANNO

CEFALO
NASELLO
OCCHIATA
PAGELLO
PESCATRICE
ROMBO
SCIABOLA
SCORFANO
SGOMBRO
MORMORA
ZERRO
SUGARELLO
SAN PIETRO

IN ESTATE

IL PAESE DELLE RARITÀ

GRANO SARACENO DELLA VALNERINA
Nei terreni scoscesi e difficili di questa valle dell'Umbria sudorientale solo alcune colture riescono a crescere: tra di esse il grano saraceno, tipico dell'arco alpino, è presente già dal Medioevo. Si mangia in zuppe e minestre, mescolato con le lenticchie.

PUZZONE DI MOENA DI MALGA
È prodotto solo nel periodo di alpeggio, fino a settembre, quando si utilizza il latte prodotto dalle mucche che pascolano in quota. Il tipico aroma di questo formaggio trentino (la «puzza» che gli dà il nome) si sviluppa con la stagionatura. Quello di malga è ancora più intenso.

UVA PIZZUTELLO DI TIVOLI
Si riconosce dagli acini particolarmente allungati, polposi e croccanti, con buccia leggerissima e colore verde chiaro. Si coltiva in una ristretta zona di campagna, nell'area di Tivoli, nel Lazio, non a filari ma a pergole, con sostegni in legno di castagno e tecniche biologiche o biodinamiche.

FAGIOLO DI CORTALE
Questo legume calabrese è disponibile in cinque varietà: reginella bianca e gialla, cannellina bianca, cocò gialla e cocò bianca, tutte con buccia fine e polpa che tende a sfarinarsi. Ottime in insalata o con la pasta, ma soprattutto nella tipica «fagiolata», che cuoce a fuoco lento in pignatte di terracotta.

FOTO AG. GETTY IMAGES, AG 123RF, ARCH. LCI, ARCH. SLOW FOOD

IN DISPENSA

1. Formato di pasta tipico della Toscana, i pici hanno uno spessore particolarmente grosso che richiede una cottura più lunga del solito. Da Eataly si trovano quelli artigianali dell'**Antico Pastificio Morelli 1860**.

2. C'è una nuova arrivata tra le salse al pomodoro **Agromonte**: è la salsa di Piccadilly, cremosa e particolarmente dolce. Completa, grazie alla presenza di olio, verdure e basilico, è pronta da utilizzare per condire una pasta, oppure come saporito ingrediente in cucina.

3. Il Latte Fieno 100% dell'Alto Adige di **Mila** proviene dai masi altoatesini, da mucche alimentate con erba fresca, fieno e piccole quantità di cereali, che assicurano la sua qualità e il gusto pieno.

4. **Sabelli** propone in pratiche confezioni da 140 g il cremoso cuore della burrata, composto da panna freschissima e sfilacci di mozzarella. Da gustare con pane casareccio o da usare per ripieni e condimenti.

5. I pistacchi sono una preziosa risorsa di nutrienti: tra settembre e ottobre, al momento del raccolto, i coltivatori di **American Pistachios Growers** lavorano in coordinazione con chi tratta il raccolto per garantire pulizia, selezione, tostatura rapida, e trasformare i frutti in snack o ingredienti di cucina.

6. La linea Frutto di **Madama Oliva** nasce per dare risalto alle cultivar regionali di olive da tavola: tra queste le Itrana del Lazio, di colore violaceo, sapide e leggermente amarognole.

7. Una consistenza corposa e una ruvidità intensa per trattenere al meglio il condimento: è questa la caratteristica degli spaghetti **Barilla** Al Bronzo, preparati con grani duri pregiati 100% italiani.

8. Lo zucchero di canna Tropical di **Eridania**, con cristalli «croccanti» e dorati e un gusto particolarmente rotondo, è ideale per cocktail, da aggiungere sulla frutta cotta e nelle tisane.

9. Dal 1935 lo zafferano **3 Cuochi** porta sulle tavole dei consumatori il prezioso «oro rosso» racchiuso e preservato in tutto il suo aroma, nelle bustine singole.

10. I gamberi surgelati **Meno30** sono già sgusciati e scottati: basta scongelarli e terminare la cottura. Si trovano in confezioni da 300 g, pronti all'uso.

A CURA DI **LAURA FORTI**

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Absoluta disp. su artemest.com
Agromonte agromonte.it
Alessi alessi.com
American Pistachios americanpistachios.it
Antico Pastificio Morelli 1860 pastamorelli.it
Aquazzura aquazzura.com
Barilla barilla.com
Bonetti zafferano-3cuochi.it
Borgo delle Tovaglie borgodelletovaglie.com
Castagner grappacastagner.it
Croff croff.it
Dior Maison dior.com
Eataly eataly.net
Eridania eridania.it
Ferrari Trento ferraritrento.com
Ferrero ferrero.it
Foss Marai fossmarai.com
Ginori 1735 ginori1735.com
Gruppo Italiano Vini gruppoitalianovini.it
Ichendorf Milano ichendorfmilano.com
Il Consorzio Prosciutto di Carpegna DOP consorzioprosciuttodicarpegna.it
KnIndustrie knindustrie.it
Krug Champagne krug.com
Lamole lamole.com
Latte fieno Alto Adige lattefienoaltoadige.it
Le Coq Porcelaine by ILSA ilsa-italy.it
Le Zie tavole con stile lezie.mn@gmail.com
Les-Ottomans les-ottomans.com
Madama Oliva madamaoliva.it
Mele Val Venosta vip.coop
Meno30 menotrenta.it
Mila mila.it
Natalia Criado nataliacriado.com
Parma City of Gastronomy parmacityofgastronomy.it
Pasabahce pasabahce.com
Philips philips.it
Raawii raawii.eu
Sabelli sabelli.it
Sambonet sambonet.com
Seletti seletti.it
Speck Alto Adige IGP speck.it
Zafferano zafferanoitalia.com
Zara Home zarahome.com

Errata corrige. Nel servizio *100 posti dove mangiare bene* del numero di Agosto, a pag. 95, il ristorante Taverna 58 è stato erroneamente inserito nella regione Marche, trovandosi invece a Pescara, in Abruzzo. A pag. 97 lo chef di Gaio a Gallipoli non è più Franco Tornese, che ora segue il ristorante come consulente; in cucina ci sono Giorgio De Luca e Silvia Solido. Ci scusiamo con gli interessati e con i lettori.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	10	€ 80,00	€ 135,00
GQ	8	€ 45,00	€ 72,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	42	€ 146,00	€ 208,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chairman of the Board **Jonathan Newhouse**
Global Chief Revenue Officer & President, US Revenue & APAC **Pamela Drucker Mann**
Chief Content Officer **Anna Wintour**
President, Condé Nast Entertainment **Agnes Chu**
Chief Financial Officer **Nick Hotchkin**
Chief People Officer **Stan Duncan**
Chief Communications Officer **Danielle Carrig**
Chief of Staff **Samantha Morgan**
Chief Product & Technology Officer **Sanjay Bhakta**
Chief Content Operations Officer **Christiane Mack**

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, GQ, Vanity Fair, Vogue
Germany: AD, Glamour, GQ, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired
Japan: GQ, Vogue, Wired
Mexico and Latin America: AD, Glamour, GQ, Vogue, Wired
Middle East: AD, Condé Nast Traveller
Spain: AD, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue
Taiwan: GQ, Vogue
United Kingdom: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Vogue Business, Wired
United States: AD, Allure, Ars Technica, Bon Appétit, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Glamour, GQ, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Traveler, GQ, Vogue
Czech Republic and Slovakia: Vogue
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue, Vogue Man
Hungary: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue, Wired
Middle East: GQ, Vogue, Wired
Philippines: Vogue
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue
Romania: Glamour
Scandinavia: Vogue
Singapore: Vogue
South Africa: Glamour, GQ, House & Garden
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Vogue
Turkey: GQ, Vogue
Ukraine: Vogue

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 8,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 9099 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO
5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO
30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

I CORSI DI SETTEMBRE

SI TORNA A LEZIONE!

Iniziate bene l'anno scolastico con le basi della cucina italiana oppure dedicandovi alla pasticceria. E anche i più piccoli potranno mettere le mani(ne) in pasta

BASI DELLA CUCINA
Che cosa si impara
Si apprendono i fondamenti e le tecniche principali della cucina italiana: erbe e ortaggi, pasta fresca, pasta secca, riso e risotti, carni e loro cotture, pulizia e cottura pesce, costruzione di un menù.
Quanto dura
7 lezioni (1 a settimana) di 3 ore ciascuna.
Quanto costa 525 euro.
Quando si svolge
Inizio dei corsi nei giorni 6, 9, 11, 15 settembre.

CROSTATE 2.0
Che cosa si impara
Tecniche di alto livello per realizzare 3 torte: Crostata frangipane con mousse al latte e glassa a specchio, Crostata alle mandorle con confit di lamponi e cremoso esotico, Crostata salata al cacao, mou alle noci pecan e ganache fondente.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
5, 20 e 26 settembre.

DECORARE I CUPCAKE
Che cosa si impara
In questo laboratorio per bambini, dedicato ai più piccoli (5-10 anni), ci si diverte insieme e si impara a creare decorazioni, ma anche a condividere emozioni e idee attraverso la pratica e il racconto del cibo.
Quanto dura
1 lezione di 1 ora e 30 minuti.
Quanto costa 40 euro.
Quando si svolge
16 settembre.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

FOTO **ARCH. LCI**